

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Korisnički priručnik

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® i vivoactive® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serija HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Iridium® je registrirani trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrirani trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. USB-C® je registrirani trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

M/N: A04951

Sadržaj

Uvod.....	1
Početak rada.....	1
Pregled.....	1
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2
Zaključavanje i otključavanje	
uređaja.....	2
Pregled ikona.....	3
Aplikacije i aktivnosti.....	3
Aplikacije.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Postavljanje Garmin Pay	
novčanika.....	6
Plaćanje pomoću sata.....	6
Dodavanje kartice u Garmin Pay	
novčanika.....	7
Upravljanje Garmin Pay	
karticama.....	7
Promjena lozinke za	
Garmin Pay.....	7
Upotreba funkcije Messenger.....	8
Aktivnosti.....	8
Započinjanje aktivnosti.....	9
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	9
Zaustavljanje aktivnosti.....	10
Procjena aktivnosti.....	10
Trčanje.....	10
Trčanje.....	10
Trčanje na stazi.....	11
Savjeti za bilježenje trčanja na	
stazi.....	11
Virtualno trčanje.....	11
Kalibracija udaljenosti za traku za	
trčanje.....	11
Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s	
preprekama.....	12
Biciklizam.....	12
Odlazak na vožnju.....	12
Plivanje.....	12
Plivanje u bazenu.....	12
Terminologija za plivanje.....	13
Vrste zaveslaja.....	13
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	13

Automatski odmor i ručni odmor	
tijekom plivanja.....	14
Treniranje uz bilježenje drill	
vježbi.....	14
Multisport.....	14
Treniranje za triatlon.....	14
Stvaranje multisport aktivnosti.....	15
Aktivnosti u dvorani.....	15
Bilježenje aktivnosti vježbanja	
snage.....	15
Savjeti za bilježenje aktivnosti	
vježbanja snage.....	16
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	16
Bilježenje aktivnosti iz područja	
mobilnosti.....	17
Golf.....	18
Igranje golfa.....	18
Izbornik za golf.....	20
Postavke golfa.....	20
Premještanje zastavice.....	20
Pregledavanje udaljenosti do	
zastavice.....	21
Prikaz udaljenosti do layupova i	
doglegova.....	21
Pregled opasnosti.....	21
Pregled izmjerenih udaraca.....	22
Ručno mjerenje udarca.....	22
Ručno dodavanje udarca.....	22
Praćenje rezultata.....	22
Postavke praćenja rezultata.....	22
Postavljanje metode praćenja	
rezultata.....	23
Praćenje golferske statistike....	23
Bilježenje golferske statistike...	23
Pregledavanje odigranih	
udaraca.....	23
Pregledavanje sažetka runde.....	24
Završetak runde.....	24
Prilagođavanje popisa palica za	
golf.....	24
Aktivnosti na otvorenom.....	24
Odlazak u ribolov.....	24
Zimski sportovi.....	25
Pregledavanje skijaških	
spustova.....	25
Druge aktivnosti.....	25
Bilježenje aktivnosti disanja.....	25
Bilježenje aktivnosti meditacije....	25

Igranje.....	26
Upotreba aplikacije Garmin GameOn™	26
Bilježenje igranja s ručnim unosom	26
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	26
Prilagođavanje popisa aplikacija.....	26
Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti	27
Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis	27
Prilagođavanje zaslona s podacima	27
Stvaranje prilagođene aktivnosti	28
Postavke aktivnosti	28
Upozorenja za aktivnosti	30
Postavljanje upozorenja	31
Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti	31
Postavke satelita	31

Izgled..... 32

Postavke izgleda sata	32
Prilagođavanje izgleda sata	32
Brzi pregledi widgeta	33
Brzi pregledi widgeta	35
Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta	36
Body Battery	36
Brzi pregled Body Battery widgeta	36
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke	37
Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa	37
Žensko zdravlje	37
Praćenje menstrualnog ciklusa	37
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu	37
Praćenje trudnoće	38
Bilježenja podataka o trudnoći	38
Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete	38
Dodavanje dionica	39
Kontrole	39
Prilagođavanje izbornika kontrola	42

Korištenje načina rada Bez ometanja	42
Postavljanje prečaca	42

Vježbanje..... 42

Praćenje aktivnosti	42
Automatski cilj	43
Upozorenje za kretanje	43
Uključivanje upozorenja za kretanje	43
Prilagođavanje upozorenja za kretanje	43
Praćenje spavanja	43
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja	44
Varijacije disanja	44
Move IQ®	44
Vježbanje	44
Početak vježbanja	45
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect	45
Intervalno vježbanje	45
Početak intervalnog vježbanja	46
Prilagođavanje intervalnog vježbanja	46
Zaustavljanje intervalnog vježbanja	46
Postavljanje cilja treniranja	47
PacePro™ treniranje	47
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect	47
Stvaranje PacePro plana na vašem satu	48
Pokretanje PacePro plana	49
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću ...	50
Kalendar utrka i primarna utrka	50
Treniranje za utrku	51
O kalendaru treninga	51
Prilagodljivi plan treniranja	51
Omogućavanje samoprocjene	51
Mjerenje performansi	52
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	52
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje	53
Prikaz predviđenih vremena utrke ...	54
Status varijabilnosti pulsa	54
Laktatni prag	55

Vrijeme oporavka.....	55	Senzori i dodaci.....	63
Puls oporavka.....	55	Bežični senzori.....	64
Povijest.....	56	Uparivanje bežičnih senzora.....	65
Korištenje funkcije Povijest.....	56	Dinamika trčanja.....	65
Osobni rekordi.....	56	Savjeti za rješavanje problema s	
Pregledavanje osobnih rekorda.....	56	podacima o dinamici trčanja....	66
Vraćanje osobnog rekorda.....	57	Snaga trčanja.....	66
Brisanje osobnih rekorda.....	57	Upotreba kontrola Varia kamere..	67
Pregledavanje ukupnih podataka.....	57	Funkcije povezivanja telefona.....	67
Satovi.....	57	Uparivanje telefona.....	67
Postavljanje alarma.....	57	Omogućivanje telefonskih	
Uređivanje alarma.....	58	obavijesti.....	68
Alarm za pametno buđenje.....	58	Prikaz obavijesti.....	68
Korištenje mjerača odbrojavanja.....	58	Odgovaranje na dolazni telefonski	
Brisanje mjerača odbrojavanja.....	59	poziv.....	68
Korištenje štoperice.....	59	Odgovaranje na tekstualnu	
Dodavanje alternativnih vremenskih		poruku.....	69
zona.....	59	Isključivanje Bluetooth veze s	
Uređivanje alternativne vremenske		telefonom.....	69
zone.....	60	Uključivanje i isključivanje upozorenja	
Dodavanje događaja s		za pronalaženje pametnog	
odbrojavanjem.....	60	telefona.....	69
Uređivanja događaja s		Pronalaženje pametnog telefona	
odbrojavanjem.....	60	izgubljenog tijekom GPS	
Postavke obavijesti i upozorenja....	61	aktivnosti.....	69
Upozorenja za zdravlje i wellness.....	61	Wi-Fi Funkcije povezivanja.....	69
Postavljanje upozorenja za		Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	70
neuobičajeni puls.....	61	Garmin Share.....	70
Upozorenje za kretanje.....	61	Dijeljenje podataka s Garmin	
Prilagođavanje upozorenja za		Share.....	70
kretanje.....	62	Primanje podataka s Garmin	
Jutarnje izvješće.....	62	Share.....	71
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	62	Postavke za Garmin Share.....	71
Većernje izvješće.....	62	Telefonske i računalne aplikacije.....	71
Prilagodba vašeg večernjeg		Garmin Connect.....	71
izvješća.....	62	Pretplata Garmin Connect+.....	72
Postavljanje upozorenja za vrijeme....	62	Upotreba aplikacije Garmin	
Uključivanje upozorenja o povezivanju s		Connect.....	72
telefonom.....	63	Nadogradnja softvera s pomoću	
Postavke Vibracija.....	63	aplikacije Garmin Connect.....	72
Postavke zaslona i osvjetljenja.....	63	Objedinjeni status treniranja....	72
Povezivanje.....	63	Korištenje usluge Garmin Connect	
		na računalu.....	73
		Nadogradnja softvera pomoću	
		aplikacije Garmin Express.....	73
		Ručna sinkronizacija podataka s	
		aplikacijom Garmin Connect.....	73
		Connect IQ funkcije.....	73

Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	74	Zaustavljanje navigacije.....	82
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	74	Staze.....	82
Aplikacija Garmin Messenger.....	74	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	83
Aplikacija Garmin Golf.....	74	Slanje staze na uređaj.....	83
Načini rada fokusa.....	75	Praćenje staze na uređaju.....	83
Prilagodba zadanog načina rada fokusa.....	75	Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	83
Izrada prilagođenog načina rada fokusa.....	75	Kompas.....	84
Postavke za zdravlje i wellness.....	76	Postavljanje smjera kompasa.....	84
Puls na zapešću.....	76	Karta.....	84
Nošenje sata.....	76	Dodavanje zaslona s kartografskim podacima.....	84
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	77	Pomicanje i zumiranje na karti.....	84
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	77	Postavke karte.....	84
Odašiljanje podataka o pulsu.....	77	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	85
Pulsni oksimetar.....	78	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	85
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	79	Dodavanje kontakata.....	85
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra.....	79	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	86
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	79	Traženje pomoći.....	86
Automatski cilj.....	79	Glazba.....	86
Minute intenzivnog vježbanja.....	80	Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	87
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	80	Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	87
Praćenje spavanja.....	80	Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	87
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	80	Slušanje glazbe.....	88
Navigacija.....	80	Kontrole za reprodukciju glazbe.....	88
Spremanje lokacija.....	80	Povezivanje Bluetooth slušalice.....	89
Spremanje vaše lokacije.....	80	Promjena načina rada zvuka.....	89
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	81	Korisnički profil.....	89
Brisanje lokacije.....	81	Postavljanje korisničkog profila.....	89
Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije.....	81	Postavke spola.....	89
Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije.....	81	Način rada za invalidska kolica.....	89
Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti.....	81	Prikaz kondicijske dobi.....	90
Navigacija prema odredištu.....	82	O zonama pulsa.....	90
Navigacija do početne točke.....	82	Ciljevi vježbanja.....	90
		Postavljanje zona pulsa.....	90
		Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	91

Izračuni zona pulsa	91	Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva	100
Postavljanje zona snage	91	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	100
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi	91	Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva	100
Postavke upravitelja napajanja	92	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama	100
Prilagodba funkcije štednje baterije	92	Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?	100
Postavke sustava	92	Primanje satelitskih signala	101
Prilagodba prečaca gumba	93	Poboljšavanje prijema GPS satelita	101
Postavljanje pristupne šifre sata	93	Puls na satu nije točan	101
Promjena pristupne šifre vašeg sata	93	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna	101
Kompas	93	Zatvaranje demonstracijskog načina rada	101
Postavke kompasa	93	Praćenje aktivnosti	101
Ručna kalibracija kompasa	94	Izgleda kako mjerач koraka nije precizan	101
Postavljanje referentnog sjevera ..	94	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	102
Postavke vremena	94	Dodatak	102
Sinkronizacija vremena	94	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	102
Napredne postavke sustava	95	Skala boja i podaci o dinamici trčanja	103
Mijenjanje mjernih jedinica	95	Podaci o balansu vremena dodira s tlom	103
Postavke snimanja podataka	95	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije	104
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	95	Veličina i opseg kotača	104
Prikaz informacija o uređaju	95	Podatkovna polja	105
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	96		
Informacije o uređaju	96		
O AMOLED zaslonu	96		
Punjenje sata	96		
Specifikacije	97		
Informacije o bateriji	97		
Postupanje s uređajem	97		
Čišćenje sata	98		
Zamjena remena	98		
Rješavanje problema	98		
Nadogradnja proizvoda	98		
Dodatne informacije	99		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik ..	99		
Savjeti za produljenje trajanja baterije	99		
Ponovno pokretanje sata	99		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?	99		

Uvod

UPOZORENJE

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

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Držite  da biste uključili sat.
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).
- 3 Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 96](#)).
- 4 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 92](#)).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 5 Pokrenite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 9](#)).

Pregled



 Gumb Početak	• Držite 2 sekunde za uključivanje sata. • Pritisnite za otvaranje izbornika s aktivnostima i aplikacijama, uključujući i postavke sata. • Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata. • Držite dok sat ne zavibira tri puta kako biste zatražili pomoć (<i>Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 85</i>).
 Gumb Natrag	• Pritisnite za povratak na prethodnu stranicu. SAVJET: Tijekom aktivnosti na zaslonu će se prikazati savjeti koji objašnjavaju alternativno ponašanje gumba. • Držite za prikaz funkcije za prilagođavanje prečaca (<i>Postavljanje prečaca, stranica 42</i>).
 Zaslon osjetljiv na dodir	• Povucite prstom prema gore, dolje, lijevo ili desno da biste listali kroz brze preglede, funkcije i izbornike (<i>Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir, stranica 2</i>). • Dodirnite za odabir opcije u izborniku. • Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Polagano povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
- Na satu povucite prstom gore za kretanje kroz brz pregled widgeta na satu.
- Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo za prikaz izbornika aplikacija i aktivnosti, uključujući postavke sata.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite i zadržite stavku na zaslonu sata kako bi se prikazale kontekstne informacije, kao što su brzi pregledi widgeta ili izbornici, ako su dostupni.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno za prikaz izbornika sata, izgleda sata i brzih pregleda widgeta.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom ulijevo za prikaz playera glazbe.
- Ako je ta opcija dostupna, odaberite  ili povucite prstom za prikaz opcija izbornika.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje uređaja

Uređaj možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona i slučajno pritiskanje tipki.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42*).

1 Za prikaz izbornika kontrola zadržite .

2 Odaberite .

Uređaj neće reagirati na dodire niti pritiske gumba sve dok ga ne otključate.

3 Držite bilo koji gumb kako biste otključali uređaj.

Pregled ikona

Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan. Prekrižena ikona znači da je funkcija isključena.

Cijeli popis kompatibilnih senzora potražite pod [Bežični senzori, stranica 64](#).

	Status veze s telefonom (Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 63)
	Status monitora pulsa Savjeti za čudne podatke o puls, stranica 77
	Status za LiveTrack (Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 85)
	Status senzora za brzinu i kadencu (Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65)

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, poput prikaza vježbanja ili slušanja glazbe ([Aplikacije, stranica 4](#)).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremati i dijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

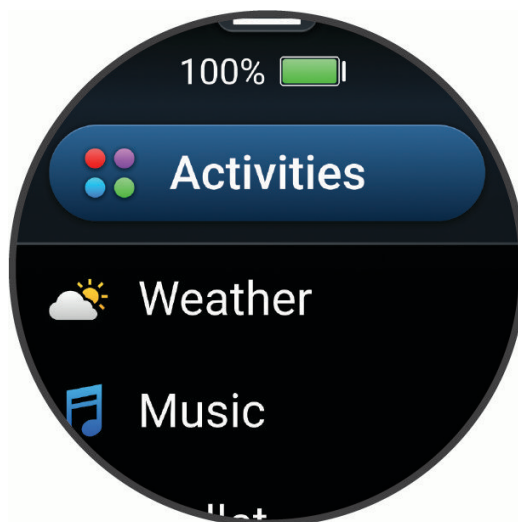
Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz trgovine Connect IQ ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

Aplikacije

Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth® s kompatibilnim telefonom. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 33](#)) ili kontrolama ([Kontrola, stranica 39](#)).

Na izgledu sata povucite prstom ulijevo za prikaz popisa aplikacija.



Naziv	Dodatne informacije
	Odaberite za prikaz informacija visinomjera, barometra i kompasa.
Alarmi	Odaberite za postavljanje alarma.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 77</i>).
Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojanjem (<i>Satovi, stranica 57</i>).
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojanjem.
Connect IQ Store	Odaberite za upotrebu trgovine Connect IQ Store na satu (<i>Connect IQ funkcije, stranica 73</i>).
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin® uređajima (<i>Garmin Share, stranica 70</i>).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje nekoliko ključnih zdravstvenih parametara (<i>Health Snapshot, stranica 6</i>).
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (<i>Korištenje funkcije Povijest, stranica 56</i>).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruke iz telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (<i>Aplikacija Garmin Messenger, stranica 74</i>).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (<i>Slušanje glazbe, stranica 88</i>).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 68</i>).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Pulsni oksimetar, stranica 78</i>).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (<i>Dodavanje dionica, stranica 39</i>).
Štoperica	Odaberite za upotrebu štoperice.
Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača vremena.
Savjeti	Odaberite za prikaz interaktivnih savjeta za sat i skenirajte izravnu poveznicu na support.garmin.com kako biste pristupili korisničkom priručniku za vaš sat.
Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, stranica 6</i>).

Naziv	Dodatne informacije
Izgled sata	Odaberite za prilagođavanje izgleda sata (<i>Prilagođavanje izgleda sata, stranica 32</i>).
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutačne vremenske prognoze i uvjeta.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (<i>Vježbanje, stranica 44</i>).

Health Snapshot

Funkcija Health Snapshot bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Funkciju Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ili aplikacija (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 26*).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Odaberite opciju:
 - Na zaslonu sata pritisnite .
 - Držite .
- 2 Odaberite **Novčanik**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata vivoactive 6.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat vivoactive 6, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata vivoactive 6 morate unijeti novu lozinku.

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcije Messenger vaš vivoactive 6 sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na satu povucite prstom gore za prikaz brzog pregleda widgeta **Messenger**.

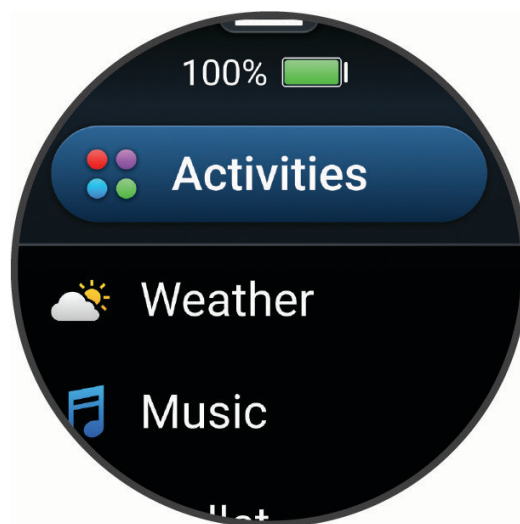
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora prelistajte dolje i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aktivnosti

Povucite prstom ulijevo po zaslonu sata i odaberite **Aktivnosti**. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa ([Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 27](#)).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.



Kategorija	Aktivnosti
Trčanje	Staza za trčanje, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Utrke s preprekama, , Virtualno trčanje
Biciklizam	Biciklizam, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, Ručni bicikl, Sobni ručni bicikl, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Teretana	Boks, Kardio, Orbitrek, HIIT, Preskakanje vijače, Miješane borilačke vještine, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hodanje u zatvorenom, Joga
Na otvorenom	Jahanje, Disc golf, Ribarski, Golf, Planinarenje, Jahanje, Rolanje, Planinarenje, Rucking, Hodanje
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Motorne saonice, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-country skijaško trčanje
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Jedrenje, Disalica za ronjenje, Uspravno veslanje na dasci
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje, Gaming, Meditacija

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 4 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 96](#)).
- Za neke aktivnosti možete pritisnuti  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 100](#)).
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
 - 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite  i odaberite opciju.
NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti, stranica 10*).
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 100*).
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme (*Puls oporavka, stranica 55*).
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
- NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 51*).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 10*).
 - 2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.
NAPOMENA: Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.
 - 3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Trčanje

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65*).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa senzorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Krenite na trčanje.
- 8 Pritisnite  kako biste snimili dionice (opcionally).
- 9 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Na satu pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
- 6 Odaberite **Broj staze**.
- 7 Odaberite broj staze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Trčite po stazi.
- 10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u kadenci.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 9](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi >** .
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje > Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite  za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.

- 5 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Biciklizam

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa ili svjetla za bicikle (opcionarno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti > Biciklizam > Biciklizam**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa senzorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Plivanje

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Plivanje > Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Prije no što započnete plivati, provjerite postavke aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).
Npr., zaključavanje zaslona po zadanim je postavkama omogućeno za aktivnosti plivanja.
- 5 Pritisnite .
- 6 Započnite plivati.
Uređaj automatski snima intervale i duljine. Funkcija **Automatski odmor** zadana je uključena ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 14](#)).
- 7 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dulžine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 14)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije no što započnete plivati, provjerite postavke aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).
Npr., zaključavanje zaslona po zadanim je postavkama omogućeno za aktivnosti plivanja.
- Za snimanje intervala tijekom plivanja u otvorenim vodama pritisnite .
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijednim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete pomaknuti prst prema dolje i odabrati postavke aktivnosti te potom odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerac vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Za snimanje odmora tijekom plivanja u bazenu pritisnite  ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 14](#)).
Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijedne duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerac vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 14](#)).

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

1 Za vrijeme plivanja u bazenu pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.

2 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.

3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .

Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.

4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.

Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.

5 Odaberite opciju:

- Za pokretanje drugog intervala drill vježbi pritisnite .
- Za povratak na zaslon s podacima o plivanju pomaknite se gore ili dolje.

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su ili . Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Aktivnosti**.

3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

NAPOMENA: Kada prvi puta pokrenete aktivnost triatlona, možete uključiti kako bi sat automatski prepoznao promjene sporta i nastavio na idući prijelaz ili sport ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).

4 Po potrebi pritisnite  na početku i kraju svakog prijelaza ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 100](#)).

Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite  za zamjenu sportova.

5 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Uređivanje > Dodaj**.
- 3 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili odaberite **Prilagođeno** i unesite naziv.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi ili vožnju na sobnom biciklu. Za aktivnosti u zatvorenom GPS se isključuje ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u Garmin Connect računu i poslati ih na sat.

SAVJET: Tijekom vježbe snage za više opcija pritisnite .

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Teretana > Trening snage**.
Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
- 3 Ako je ovo prvi put da snimate aktivnost vježbanja snage, odaberite **Vježbanje > Pretraži treninge** i pratite upute na zaslonu ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 45](#)).
- 4 Odaberite vježbanje.
NAPOMENA: Ako na satu nemate preuzetih vježbi snage, odaberite **Slobodno** >  i prijedite na korak 7.
- 5 Za prikaz pojedinosti o vježbanju prijedite prstom prema dolje.
- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
Za prikaz dodatnih opcija vježbanja možete odabrati Više.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 8 Započnite prvi set.
Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).
SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 9 Za prikaz dodatnih zaslona s podacima prijedite prstom prema gore ili dolje.
- 10 Kako biste dovršili set, pritisnite .
- Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
- 11 Po potrebi uredite broj ponavljanja, odaberite  kako biste dodali težinu koja se dizala u setu te odaberite **Gotovo**.
- 12 Prikazat će se mjerač vremena za odmor i pokrenut će se odbrojanje do sljedećeg seta.

SAVJET: Možete pričekati istek mjerača vremena ili pritisnite  kako bi se odmah pokrenuo sljedeći set.

13 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

14 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  te odaberite **Zaustavi vježbanje**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
 - Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
 - Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
 - Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
- NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
 - Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1** Pritisnite .
- 2** Odaberite **HIIT**.
- 3** Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4** Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5** Pritisnite  za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6** Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7** Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8** Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Mobilnost**.
- 3 Pomaknite prikaz prema dolje i odaberite **Trening**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
 - Za preuzimanje cijele vježbe s Garmin Connect odaberite **Biblioteka vježbanja** > **Pretraži treninge** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite  kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.
Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
- 6 Krećite se kroz zaslon za prikaz dodatnih zaslona s podacima.

Golf

Igranje golfa

Prije prvog igranja golfa morate preuzeti aplikaciju Garmin Golf™ iz trgovine s aplikacijama na svom pametnom telefonu ([Aplikacija Garmin Golf, stranica 74](#)).

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 96](#)).

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Golf**.

Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.

3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.

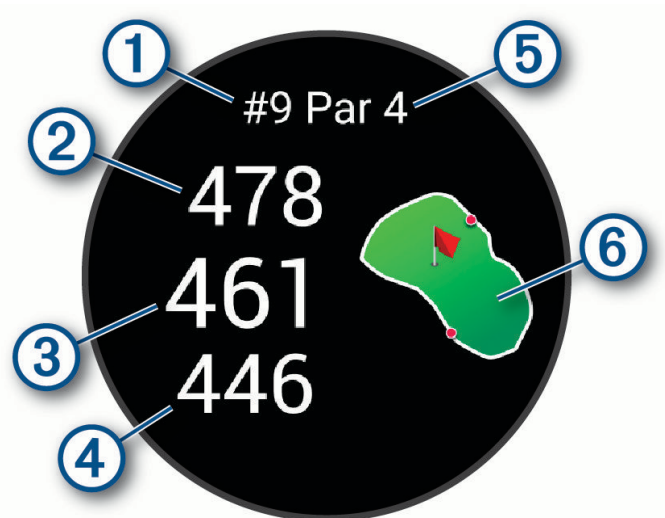
Tereni se automatski ažuriraju.

4 Pritisnite .

5 Za praćenje rezultata odaberite .

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Broj trenutčne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

NAPOMENA: Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

7 Odaberite opciju:

- Dodirnite kartu za prikaz više pojedinosti ili promjenu lokacije zastavice (*Premještanje zastavice, stranica 20*).
- Pritisnite  kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf, stranica 20*).
- Držite  kako biste otvorili postavke golfa (*Postavke golfa, stranica 20*).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti  kako bi se prikazale dodatne funkcije u izborniku za golf.

Prikaži green: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti ([Premještanje zastavice, stranica 20](#)).

Opasnosti: Prikazuje opasna mjesta i vodena područja za trenutačnu rupu.

Layupovi: Prikazuje layup i opcije udaljenosti za trenutačnu rupu (samo par 4 i par 5 rupe).

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu ([Praćenje rezultata, stranica 22](#)).

Pokazivač zastavice: Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

Sažetak runde: Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ ([Pregled izmjerenih udaraca, stranica 22](#)). Udarac možete snimiti i ručno ([Ručno mjerenje udarca, stranica 22](#)).

Poslj.udar.: Pregledajte informacije za zadnji udarac.

NAPOMENA: Možete pregledati udaljenosti za sve udarce otkrivene tijekom trenutne runde. Po potrebi možete ručno dodati udarac ([Ručno dodavanje udarca, stranica 22](#)).

Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Prikazuje se kada uparite kompatibilne Approach® CT10 senzore za praćenje palice ili omogućite postavku Upit za palice.

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

Postavke: Dopušta prilagodbu postavki aktivnosti golfa ([Postavke golfa, stranica 20](#)).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Postavke golfa

Tijekom runde pritisnite  i odaberite Postavke kako biste prilagodili postavke i funkcije golfa.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje preferenci bodovanja te uključuje praćenje statistike.

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive.

Način turnira: Onemogućuje funkcije udaljenosti PinPointer i PlaysLike. Ove funkcije nisu dopuštene tijekom službenih turnira ili rundi za izračunavanje hendikepa.

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice za udaljenost.

Upit za palice: Prikaz odzivnika koji vam omogućuje da nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za aplikaciju Garmin Connect.

Senzori palice: Omogućuje postavljanje kompatibilnih Approach CT10 senzora za praćenje palice.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1 Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite .

2 Odaberite **Prikaži green**.

3 Dodirnite i povucite zastavicu na točnu lokaciju.

 naznačuje odabranu lokaciju zastavice.

4 Za prihvatanje lokacije zastavice pritisnite .

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite .

2 Odaberite **Pokazivač zastavice**.

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Layupovi**.

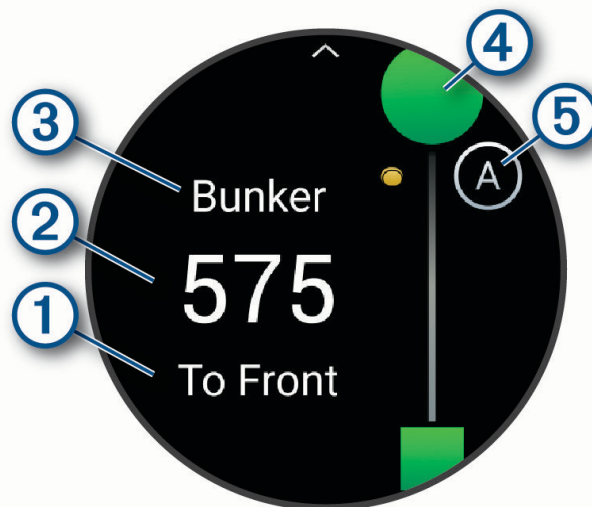
NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju smjer ① i udaljenost ② do prednjeg i stražnjeg dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

Pregled izmjerenih udaraca

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

1 Tijekom igranja golfa pritisnite .

2 Odaberite **Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

3 Pritisnite  i odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

NAPOMENA: Udaljenost od zadnjeg udarca prikazuje se i na vrhu zaslona s podacima o rupi.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.

2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite .

3 Odaberite **Mjerenje udarca**.

4 Pritisnite .

5 Odaberite **Dodaj udarac** > .

6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.

7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Ručno dodavanje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga uređaj nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Poslj.udar. >  > Dodaj udarac**.

3 Odaberite  za izvođenje novog udarca s trenutne lokacije.

Praćenje rezultata

1 Za vrijeme igranja golfa pritisnite .

2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.

3 Odaberite rupu.

4 Za postavljanje rezultata odaberite  ili .

Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite  i odaberite **Postavke > Praćenje rezultata**.

Metoda praćenja rezultata: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Praćenje hendikepa: Omogućuje praćenje hendikepa.

Pokaži rezultat: Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima ([Praćenje rezultata, stranica 22](#)).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa ([Bilježenje golferske statistike, stranica 23](#)).

Odzivnik: Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

- 1 Tijekom runde pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Praćenje rezultata > Metoda praćenja rezultata**.
- 3 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 23](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na satu omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu ([Pregledavanje sažetka runde, stranica 24](#)). Pomoću aplikacije Garmin Golf možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Golf**.
Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
- 3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.
Tereni se automatski ažuriraju.
- 4 Odaberite  > **Postavke > Praćenje rezultata > Praćenje statistike**.

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Praćenje golferske statistike, stranica 23](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite **Spremi**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite **Spremi**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Odaberite opciju:
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite .
 - Ako loptica ne pogodi fairway, odaberite  ili .
- 5 Odaberite **Spremi**.

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon odigrane rupe pritisnite .
- 2 Odaberite **Poslj.udar.** kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Sažetak runde**.
- 3 Povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazalo više informacija.

Završetak runde

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Kraj runde**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
 - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uređivanje rezultata**.
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauziranje runde**.

Prilagođavanje popisa palica za golf

Nakon što uparite kompatibilni golferski sat s telefonom putem aplikacije Garmin Golf, s pomoću te aplikacije možete prilagoditi zadani popis palica za golf.

- 1 Otvorite aplikaciju Garmin Golf na svojem telefonu.
- 2 Odaberite **Profil > Moja torba**.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje, uređivanje, brisanje ili označavanje neaktivne palice.
- 4 Sinkronizirajte kompatibilni golferski Garmin s aplikacijom Garmin Golf.
Ažurirani popis palica za golf prikazuje se na vašem golferskom satu.

Aktivnosti na otvorenom

Odlazak u ribolov

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Na otvorenom > Ribarski**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Pritisnite  i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite .
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite .
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju ([Postavke aktivnosti](#), stranica 28).
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite  i odaberite .

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Tipku dionica možete koristiti za bilježenje dionica dok skijate ili daskate na snijegu.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Pritisnite .
- 3 Povucite prstom udesno.
- 4 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 5 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutačnom spustu i ukupnim spustovima povucite prstom prema gore. Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Disanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
- 4 Pritisnite  za pokretanje aktivnosti.
- 5 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
- 6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.
Prikazuju se vaš prosječni broj udisaja i puls.
- 7 Pritisnite .
- 8 Odaberite **Svi statistički podaci**.
Prikazuju se vaš prosječni puls, maksimalni puls, prosječni broj udisaja i promjena stresa.

Bilježenje aktivnosti meditacije

Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Meditacija**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
 - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
 - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite  ili slijedite upute na zaslonu.
- 5 Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 89](#)).
NAPOMENA: Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
- 7 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

- 1 Na računalu idite na web-mjesto www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
- 2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
- 3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
- 4 Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite  i na satu odaberite **Aktivnosti > Drugo > Gaming**.

NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth funkcije.

- 5 Odaberite **Upari odmah**.
- 6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Možete pritisnuti  > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65*).

- 7 Odaberite opciju:

- Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
- Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom, stranica 26*).

Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Gaming**.
- 3 Odaberite **Preskoči**.
- 4 Odaberite vrstu igre.
- 5 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 6 Na kraju meča pritisnite  kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli novi meč.
- 8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Prilagođavanje popisa aplikacija

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite **Dodaj** i odaberite jednu ili više aplikacija koje želite dodati na popis aplikacija.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aplikacije i pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju, a zatim odaberite .
- 5 Odaberite **Gotovo**.

Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Popis vaših omiljenih aktivnosti pruža vam brzi pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.
Ako ste već odabrali svoje omiljene aktivnosti, one se pojavljuju na vrhu vašeg popisa.
- 3 Odaberite **Uređivanje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aktivnosti i pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite .
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis

Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uređivanje**.
- 3 Prelistajte do omiljene aktivnosti ([Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 27](#)).
- 4 Odaberite  pored svoje omiljene aktivnosti.

Pri sljedećem otvaranju popisa aplikacija i aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 5 Prelistajte na zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 6 Dodirnite podatkovno polje.
- 7 Povucite prema gore ili dolje i odaberite kategoriju podatkovnog polja.
- 8 Povucite prema gore ili dolje i odaberite podatke koji će se prikazati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte [Podatkovna polja, stranica 105](#). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
- 9 Povucite prstom ulijevo.
- 10 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 11 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uređivanje** > **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo** > **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti. Neke vrste aktivnosti imaju zasebne popise postavki.

Na zaslonu sata povucite ulijevo, odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost te odaberite postavke aktivnosti.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 30](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 14](#)).

Automatsko pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerач vremena aktivnosti.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće mjerач vremena aktivnosti kada se počnete kretati (na primjer Motocross).

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o pulsu sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 77](#)).

Slanje senzora na GameOn: Automatski odašilje biometrijske podatke u aplikaciju Garmin GameOn kada započnete aktivnost igranja.

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerач odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)).

Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenja na dvije ili pet minuta prije kraja aktivnosti meditacije.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje  za snimanje dionice ili odmor tijekom aktivnosti.

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja ([Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama, stranica 12](#)).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Zabilježi temperaturu: Bilježi temperaturu okoline sata ili s uparenog senzora temperature.

Bilježenje maksimalnog VO2: Bilježi procijenjeni maksimalni VO2 za vrijeme aktivnosti koja obično nije aktivnost izvedbe, kao što je Terensko trčanje.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Snaga trčanja: Bilježi podataka o snazi trčanja i prilagođava postavke.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost ([Postavke satelita, stranica 31](#)).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Procjena aktivnosti, stranica 10](#)).

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Zaključavanje zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 90 i Izračuni zona pulsa, stranica 91 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 6 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 7 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 8 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti

Vaš sat može reproducirati motivacijske obavijesti o statusu tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Za vrijeme glasovnog upozorenja sat ili pametni telefon utištava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Načini rada fokusa > Aktivnost > Glasovna upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem svojeg telefona ili povezanih Bluetooth slušalica, ako je dostupno, odaberite **Audioizlaz > Povezani uređaji**.
 - Ako želite čuti upozorenje za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
 - Ako želite čuti upozorenja kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
 - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
 - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 30*).

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, povucite prstom prema dolje i odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključiti: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za satelite (*Prilagodba zadanog načina rada fokusa, stranica 75*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgledsate možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani izgled sata Connect IQ ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Povucite prema gore za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** kako biste odabrali opcije dodatnih zaslona sata.
- 5 Odaberite izgled sata pa odaberite .
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izgledsate.

- Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
- Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
- Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
- Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
- Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 35](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)). Neki brzi pregledi prikazat će se u skupini povezanih mjerenja, kao što su ona za zdravstveno stanje ili izvođenje aktivnosti.

SAVJET: Brze preglede widgeta možete preuzeti i iz Connect IQ Store ([Connect IQ funkcije, stranica 73](#)).

Naziv	Opis
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 36).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojavanjem.
Biciklističke performanse	Prikazuje parametre biciklističkih performansi kao što su maksimalni VO2 i procjena FTP-a.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (Health Snapshot, stranica 6).
Zdravstveno stanje	Prikazuje podatke o zdravlju kao što su disanje i varijabilnost pulsa.
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti (Korištenje funkcije Povijest, stranica 56).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 54).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje Zadnje guranje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (Aplikacija Garmin Messenger, stranica 74).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrola playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi.

Naziv	Opis
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 68).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 79). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Guranja	U načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima prati se broj guranja invalidskih kolica u danu, cilj broja guranja i podaci za prethodne dane (Način rada za invalidska kolica, stranica 89).
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect.
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Performanse trčanja	Prikazuje parametre trkačkih performansi kao što su procjena maksimalnog VO2 i laktatni prag.
Trener za spavanje	Pružuje preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, cirkadijskog ritma, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć. Možete vidjeti i varijacije disanja tijekom noći (Praćenje spavanja, stranica 43).
Koraci	Prati dnevni broj prijedanih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (Dodavanje dionica, stranica 39).
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutačni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Brzi pregledi widgeta

- Na izgledu sata povucite prstom prema gore.
Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.
- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Povucite prstom ulijevo za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.

Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.
Sat se kreće kroz slijed popis brzih pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje popisa brzih pregleda widgeta iz slijeda odaberite **X**.
 - Za promjenu popisa brzih pregleda u slijedu odaberite brzi pregled widgeta i povucite ga na željenu lokaciju na zaslonu.
- 5 Za dodavanje brzog pregleda na popis po potrebi odaberite **Dodaj**.

Body Battery

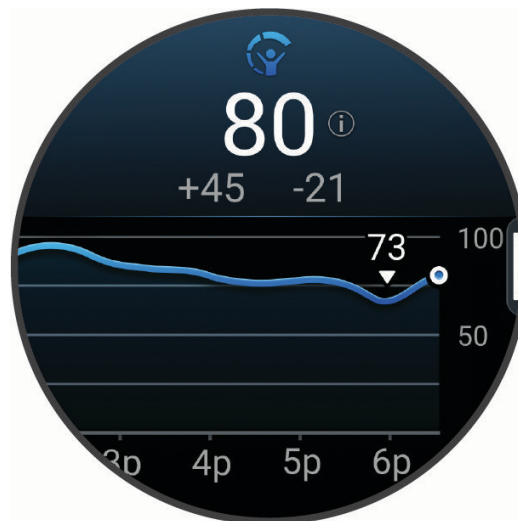
Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 37](#)).

Brzi pregled Body Battery widgeta

Na brzom pregledu Body Battery widgeta prikazuje se vaša trenutna razina Body Battery energije.

- 1 Povucite prstom prema gore za prikaz brzog pregleda widgeta Body Battery.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)).
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon svojih posljednjih podataka za Body Battery.



- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.
- 4 Povucite prstom prema gore za prikaz popisa čimbenika koji utječu na vašu razinu energije u tijelu Body Battery.
NAPOMENA: Za prikaz više informacija odaberite svaki čimbenik.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutačna razina stresa i grafikon razine stresa. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, listajte kako biste prikazali brzi pregled widgeta za razinu stresa.
SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.
- 2 Dodirnite brzi pregled widgeta kako biste prikazali grafikon razine stresa za posljednja četiri sata.
Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
- 3 Povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz pojedinosti o razini stresa i dnevni prosjek razine stresa za posljednjih sedam dana.
- 4 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom ulijevo i odaberite ✓.

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 37](#)). Možete saznati više i postaviti ovu funkciju u postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect. U aplikaciji Connect IQ možete instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Kako biste mogli bilježiti informacije o menstrualnom ciklusu sa svog sata vivoactive 6, morate u aplikaciji Garmin Connect postaviti praćenje menstrualnog ciklusa i instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja s aplikacije Connect IQ ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite +.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > ✓.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjетка odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

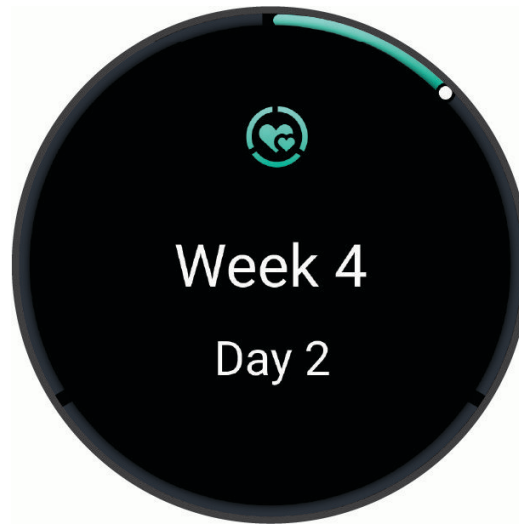
Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 38](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Kako biste mogli bilježiti informacije, u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti praćenje trudnoće i instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja s aplikacije Connect IQ ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.



- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
 - Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
 - Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

- 1 Povucite prstom prema gore za brzi pregled widgeta vremenske prognoze.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz trenutne vremenske prognoze za svoju lokaciju.
- 3 Povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za ažuriranje informacija o vremenskim uvjetima na vašoj trenutačnoj GPS lokaciji odaberite **Opcije prognoze vremena > Ažuriranje trenutačne lokacije**.
SAVJET: Trebate pričekati dok sat ne pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 101](#)).
 - Za promjenu mjernih jedinica temperature odaberite **Opcije prognoze vremena > Temperatura** te odaberite mjernu jedinicu.

Dodavanje dionica

Prije prilagodbe popisa dionica na popis dionica morate dodati widget dionica ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)).

1 .Na satu povucite prstom gore za prikaz brzog pregleda widgeta dionica.

2 Odaberite brzi pregled widgeta dionica.

3 Odaberite **Uređivanje > Dodaj**.

4 Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite ✓.

Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.

5 Odaberite dionicu koju želite dodati.

6 Za više informacija odaberite dionicu.

SAVJET: Za prikaz dionice na popisu widgeta možete pritisnuti  i odabrati Postavljanje aplikacije kao favorita.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42](#)).



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada u zrakovu	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za otvaranje aplikacije alarma sata (Postavljanje alarma, stranica 57).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 86).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (Kontrole, stranica 39).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 77).
	Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (Satovi, stranica 57).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Odaberite za isključivanje zaslona za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata vivoactive 6 i pojačava se kako se približavate pametnom telefonu. Odaberite za prelazak na telefon koji ste izgubili tijekom GPS aktivnosti (Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti, stranica 69).
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo.
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (Garmin Share, stranica 70).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (Upotreba funkcije Messenger, stranica 8).

Ikona	Naziv	Opis
	Glazba	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 68).
	Telefonska veza	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za ručno očitavanje pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 79).
	Crveni pomak	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Štoperica	Odaberite kako biste pokrenuli štopericu.
	Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite kako biste postavili mjerač odbrojavanja.
	Zaključavanje zaslona	Odaberite za omogućavanje otključavanja dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (Garmin Pay, stranica 6).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Wi-Fi® komunikacije.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati i uklanjati prečace te im mijenjati redoslijed ([Kontrole, stranica 39](#)).

- 1 Držite .
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Povucite prstom prema dolje.
- 3 Odaberite **Uređivanje**.
- 4 Odaberite prečac:
 - Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola povucite ga na željenu lokaciju na zaslonu i odaberite .
 - Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj** kako biste u izbornik kontrola dodali prečac.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63](#)). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite  i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Obavijesti i upozorenja > Pametne obavijesti > Za vrijeme načina rada za spavanje**.

Postavljanje prečaca

Možete postaviti prečac do omiljene aplikacije, brzog pregleda ili komande, poput novčanika Garmin Pay ili kontrola za glazbu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Prečac**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba za prilagodbu.

Vježbanje

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na brzom pregledu widgeta za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Kad je omogućen način rada za vožnju u invalidskim kolicima, sat bilježi drugačije parametre, primjerice guranja umjesto korake ([Način rada za invalidska kolica, stranica 89](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Kada je omogućen način rada za invalidska kolica, sat prati guranja umjesto koraka i izrađuje dnevni cilj guranja (*Način rada za invalidska kolica, stranica 89*).

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođene ciljeve.

Upozorenje za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja (*Brzi pregledi widžeta, stranica 33*). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 42*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 72*).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem vivoactive 6 satu (*Brzi pregledi widgeta, stranica 33*).

Varijacije disanja

⚠ OPREZ

Uređaj vivoactive 6 nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju vivoactive 6 ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

NAPOMENA: Za prepoznavanje varijacija disanja mortre uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 79*).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36*).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Move IQ®

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost za hodanje i trčanje s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama za zdravlje i wellness. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u aplikaciji Garmin Connect i zatim ih prenijeti na sat.

Ako je vaš sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima, na raspolaganju su vam vježbe za aktivnosti guranja, vožnju ručnog bicikla itd. (*Korisnički profil, stranica 89*).

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 26*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 45*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite .

SAVJET: Ako već imate zakazano ili preporučeno vježbanje za danas, možete se pomaknuti prstom prema dolje i odabrati **Vježbanje**.

- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

- 3 Povucite prstom prema gore.

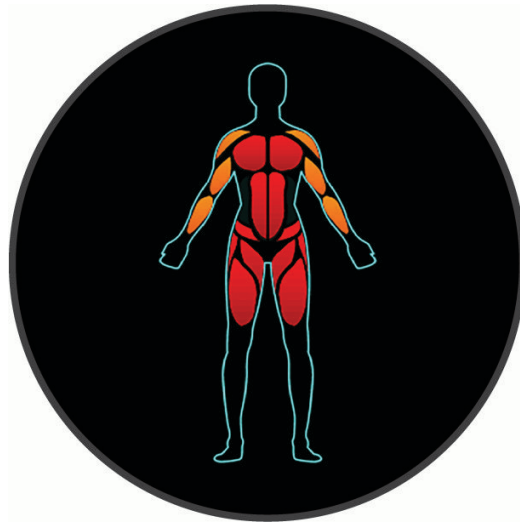
- 4 Odaberite **Trening**.

- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Povucite prstom prema gore za prikaz koraka vježbanja (opcionally).

SAVJET: Ako je ta mogućnost dostupna, dodirnite kartu mišića kako biste vidjeli ciljane mišićne skupine.



- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 71).

- 1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **...**.
- Idite na connect.garmin.com.

- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.

- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

SAVJET: Sva intervalna vježbanja uključuju otvoreni interval hlađenja.

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom .
 - Odaberite **Strukturirana ponavljanja, Započni vježbanje** kako biste primijenili intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Ako je potrebno, odaberite  kako biste se prije vježbanja zagrijali.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 9 Slijedite upute na zaslonu.
- 10 U bilo kojem trenutku pritisnite  kako biste zaustavili trenutačni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (opcionarno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
- 5 Povucite prstom prema gore.
- 6 Odaberite **Više > Uredi vježbanje**
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
- 8 Povucite prstom ulijevo za povratak na aktivnost.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite  kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite . Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja omogućuje vam da treniranjem dosegnete postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite prikaz prema dolje i odaberite **Trening**.
- 4 Odaberite **Brzo vježbanje**.

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Intervali** kako biste odabrali ponavljanja na temelju vremena ili udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.

- 6 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Prije stvaranja plana PacePro na satu morate stvoriti stazu ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 83](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost trčanja na otvorenom.
- 3 Pomaknite prstom prema dolje za odabir **Trening > PacePro planovi > Stvori novo**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
 - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.Povucite prstom prema dolje kako biste prikazali svoju prilagođenu traku s tempom i pregledom dionica.
- 6 Pritisnite .
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite za pokretanje plana.
 - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
 - Odaberite **Izbriši** za odbacivanje plana.

Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

1 Pritisnite .

2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.

3 Povucite prstom prema gore.

4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.

5 Odaberite pretplatu.

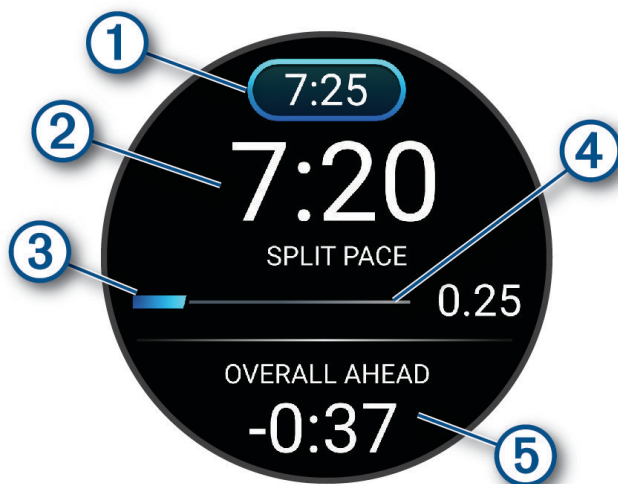
6 Pritisnite .

SAVJET: Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati karta, tempo i prolazna vremena.

7 Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.

8 Ako je potrebno, odaberite  kako biste omogućili navigaciju po stazi.

9 Pritisnite  kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

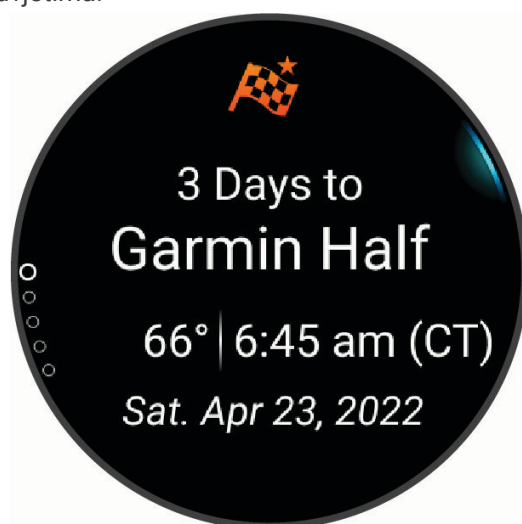
Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening > Utrkivanje sa samim sobom**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli sa svog računa Garmin Connect.
- 6 Odaberite aktivnost.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke ([Brzi pregledi widgeta, stranica 33](#)). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro plan ([PacePro™ treniranje, stranica 47](#)).

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Utrke i događaji > Pronađi događaj**.
- 3 Potražite događaj u svojem području.
Također možete odabrati opciju **Stvori događaj** i izraditi vlastiti događaj.
- 4 Odaberite **Dodaj u kalendar**.
- 5 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 6 Na satu prijedite na brz pregled widgeta primarne utrke kako biste vidjeli odbrojanje do primarne utrke.
- 7 Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o pulsu ili jednu vožnju s podacima o puls i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem vivoactive 6 satu.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene moguće je pregledati na vašem računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite  > **Postavke > Samoprocjena**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
 - Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 54*).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 54*).

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj vívoactive 6 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 102](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Prijeđite prstom gore/dolje za prikaz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52](#)). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta performansi.
- 3 Krećite se kroz zaslon za prikaz predviđenog vremena utrke.



- 4 Pritisnite  za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 90](#)).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO₂ i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima (*Brzi pregledi widgeta, stranica 33*).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
Pojaviti će se stupičasti grafikon s vašim nedavnim aktivnostima.
- 3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu vremenskog razdoblja stupičastog grafikona odaberite **Opcije grafikona**.
 - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** (*Osobni rekordi, stranica 56*).
 - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** (*Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 57*).
- 5 Pritisnite  kako biste se vratili na stupičasti grafikon.
- 6 Krećite se prema dolje kako biste vidjeli povijest aktivnosti.
- 7 Odaberite aktivnost.
- 8 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje. Za aktivnosti u invalidskim kolicima osobni rekordi uključuju guranja, vožnju ručnog bicikla i neprekinuti niz ciljeva.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite **Rekordi**.
- 5 Odaberite sport.
- 6 Odaberite rekord.
- 7 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite **Rekordi**.
- 5 Odaberite sport.
- 6 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 7 Odaberite **Prethodno** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite **Rekordi**.
- 5 Odaberite sport.
- 6 Odaberite opciju:
 - Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a zatim odaberite **Izbriši rekord** > ✓.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.
- 4 Za više opcija prijedite dolje.
- 5 Odaberite **Spremi**.

Uređivanje alarma

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.
NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Alarm za pametno buđenje

Alarm za pametno buđenje stvara okvir od 30 minuta u kojem vas sat vivoactive 6 pokušava probuditi te prilagođava vrijeme buđenja na temelju vašeg sna. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati. Bilo koji alarm možete učiniti alarmom za pametno buđenje ([Postavljanje alarma, stranica 57](#)).

NAPOMENA: Vaš alarm uvijek će se uključiti u odabrano vrijeme.

Korištenje mjerača odbrojavanja

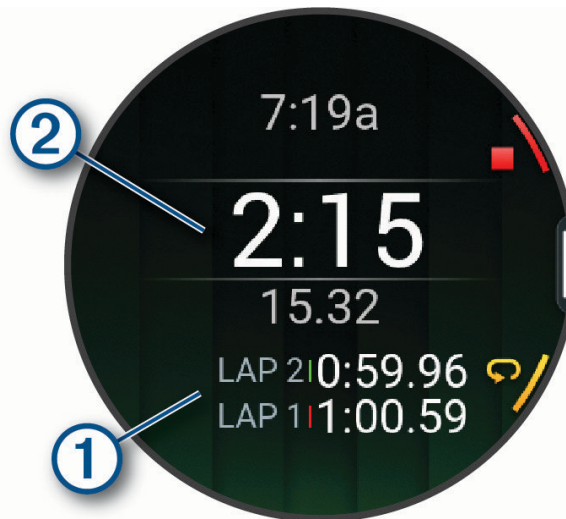
- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Ako nikad niste spremili mjerač vremena, unesite vrijeme.
- 4 Ako ste prethodno spremili brojač vremena, odaberite opciju:
 - Za postavljanje novog mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Uređivanje > Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerač odbrojavanja.
- 5 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za zaustavljanje mjerača s preostalim vremenom odaberite .
 - Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite .
 - Za zaustavljanje mjerača vremena i njegovo ponovno postavljanje pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Otkazi mjerač vremena**.
 - Za spremanje mjerača vremena pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka povucite prstom ulijevo i odaberite **Automatsko ponovno pokretanje**.
 - Za prilagodbu obavijesti mjerača vremena povucite prstom ulijevo i odaberite **Vibracija**.

Brisanje mjerača odbrojanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena** > **Uređivanje**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica**.
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena.
- 4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Pritisnite  kako biste zaustavili oba brojača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno pokretanje oba brojača vremena odaberite .
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema lijevo i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

- 1 Pritisnite .
- SAVJET:** Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)).
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alternativne vremenske zone** > **Dodaj zonu**.
- 3 Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste označili regiju.
- 4 Pritisnite  kako biste odabrali regiju.
- 5 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

1 Pritisnite .

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)).

2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.

4 Pritisnite .

5 Odaberite opciju:

- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
- Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
- Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
- Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
- Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Dodavanje događaja s odbrojavanjem

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja > Dodaj**.

3 Unesite naziv.

4 Odaberite godinu, mjesec i dan.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Čitav dan**.
- Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.

6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojavanjem

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja**.

3 Odaberite događaj s odbrojavanjem.

4 Povucite prstom ulijevo i odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita** kako biste događaj s odbrojavanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionally).

5 Povucite prstom ulijevo i odaberite **Uredi odbrojavanje**.

6 Odaberite opciju za uređivanje:

- Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
- Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
- Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
- Za promjenu vrste događaja odaberite **Tip**.
- Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratice**.
- ZA dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
- Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
- Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojavanje**.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu ([Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 68](#)).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu ([Upozorenja za zdravlje i wellness, stranica 61](#)).

Postavke izvješća: Omogućava izvješća i prilagođava podatke i temu izvješća. Možete odabrati **Jutarnje izvješće** za izradu i uređivanje dnevnih poruka u jutarnjem izvješću ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 62](#)). Možete odabrati **Većernje izvješće** za postavljanje rasporeda za večernje izvješće. Možete odabrati **Odabir teme za prilagodbu pozadinske teme izvješća**.

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 62](#)), barometar ili o povezivanju telefona ([Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 63](#)).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti ([Prikaz obavijesti, stranica 68](#)).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery dnevni sažetak prikazuje se nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu ([Body Battery, stranica 36](#)).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 61](#)).

Upozorenje za kretanje: Podsjeća vas da se nastavite kretati.

Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenja za neuobičajeni puls**.

3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.

4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Upozorenje za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Povucite prstom kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 62](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj**.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka > Uredi poruke**.

Većernje izvješće

Vaš sat prikazuje večernje izvješće prije vremena spavanja. Krećite se kroz zaslon da biste vidjeli izvješće, koje uključuje vaše detalje Body Battery, sutrašnju tjelovježbu i vrijeme, preporuku trenera spavanja i još toga.

Prilagodba vašeg večernjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Većernje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili večernje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u večernjem izvješću.
 - Odaberite **Zakaži izvješće** za postavljanje vremena između izvješća i početka spavanja.

Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Vrijeme**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Telefon**.

Postavke Vibracija

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Vibracija**.

Sustav: Uključuje ili isključuje vibraciju sata.

Vibracija upozorenja: Postavlja vibraciju sata za upozorenja.

Pritisak gumba: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Zaslona i svjetlina**.

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 96](#)).

Velič.teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

Crveni pomak: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid ili smanjili naprezanje očiju.

Uključivanje za upozorenja: Uključuje zaslon kada primite obavijest ili upozorenje.

Uključivanje za pokrete: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Zaključavanje zaslona: Zaključavanje zaslona kako bi se spriječili slučajni dodiri. Uključivanje te opcije zahtijeva prelazak prsta s vrha zaslona prema dolje za otključavanje dodirnog zaslona.

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 70](#)).

Senzori i dodaci

Sat vivoactive 6 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+® ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitane na vašem satu vivoactive 6 (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 89).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 67).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 104). Na invalidska kolica možete i postaviti senzor brzine ili kadence te pratiti podatke tijekom aktivnosti. Kada je postavljen senzor, vaš sat izrađuje i pohranjuje aktivnost na vaš račun Garmin Connect pri svakom guranju invalidskih kolica.
tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

- 2 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 3 Pritisnite .

- 4 Odaberite **Postavke > Povezivost > Senzori sata > Dodaj novo**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat vivoactive 6 ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za prikaz svih parametara trkačke forme, morate upariti svoj sat vivoactive 6 s dodatkom iz serije HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro ili drugim dodatkom za dinamiku trčanja koji mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Parametri dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM 600, uparite ga sa satom pomoću sigurne veze Bluetooth, a ne otvorene veze.
Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Neki parametri ne prikazuju se tijekom hodanja.

Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili puls. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o puls za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snagu trčanja moguće je mjeriti kompatibilnom opremom za mjerenje dinamike trčanja ili senzorima sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje ([Podatkovna polja, stranica 105](#)). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 30](#)).

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili u vašem Garmin Connect računu.

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti** te odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti i odaberite **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja.

Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 65](#)).

1 Odaberite opciju:

- Dodajte kontrolu **Svjetla** svom satu ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42](#)).
- Dodajte kratki prikaz **Svjetla** svom satu ([Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta, stranica 36](#)).

2 U kontroli ili kratkom prikazu **Svjetla** odaberite opciju:

- Odaberite  za prikaz postavki kamere.
- Odaberite  za snimanje vožnje.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  da biste spremili isječak.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona na satu vivoactive 6 dostupne su kada ga uparite putem Garmin Connect aplikacije ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).

- Funkcije iz Garmin Connect aplikacije ([Garmin Connect, stranica 71](#))
- Funkcije iz aplikacije Connect IQ i druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 71](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 33](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 39](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 85](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 68](#))

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

1 Odaberite opciju:

- Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
- Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Uparivanje telefona**.
- Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa (*Načini rada fokusa, stranica 75*).

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Obavijesti**.

3 Odaberite opciju:

- Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status > Uključi**.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
- Kako biste konfigurirali obavijesti za svaku aplikaciju telefona, odaberite **Aplikacije > Povezane aplikacije**, odaberite aplikaciju i opciju.

NAPOMENA: Obavijestima aplikacije možete upravljati u postavkama telefona. Kada telefon i sat prime obavijest od aplikacije, aplikacija se prikazuje na popisu **Povezane aplikacije** na satu.

Za Android™ telefone možete upotrijebiti i Garmin Connect aplikaciju kako biste odredili koje će se obavijesti aplikacija prikazivati na satu. U Garmin Connect aplikaciji možete odabrati **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija**.

- Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
- Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
- Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta za obavijesti.
SAVJET: S kratkog pregleda možete povući prstom prema lijevo da biste odbacili obavijest.
- Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
- Držite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola za obavijesti.

2 Odaberite obavijest.

3 Pritisnite  za više opcija.

4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat vivoactive 6 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .

NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu vivoactive 6.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Upoz. za Pronađi moj tel..**

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat vivoactive 6 automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

Za više informacija pogledajte garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Pokrenite GPS aktivnost.
- 2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .
- 3 Navigirajte do lokacije na karti.
- 4 Pomaknite prstom prema gore kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).
- 5 Kad je sat u Bluetooth dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.
Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na računu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalu prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Traži mreže**.

Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.

- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Sat se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Sat se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satívivoactive 6 može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 71*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge® biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Pon. podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite .
- 5 Potvrdite podudaranje šestoznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

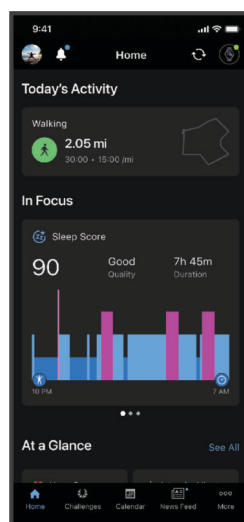
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadanace i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

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

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Pretplata Garmin Connect+

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju, uključujući prehranu.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone, uključujući parametre prehrane.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 72](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

NAPOMENA: Uređaji Garmin koji nemaju funkciju statusa treniranja ne mogu se postaviti kao Primarni uređaj za treniranje, ali se i dalje mogu koristiti za bilježenje podataka o treniranju.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat vívoactive 6 putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu vívoactive 6.

Sinkronizirajte sat vívoactive 6 i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 72](#)).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu vívoactive 6.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 87](#)). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, brze preglede widgeta, izvore glazbe, zaslone za sat itd. putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat vivoactive 6 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Aplikacija Garmin Messenger

UPOZORENJE

Funkcije inReach® Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje prijenos kartica s rezultatima s uređaja vivoactive 6 za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.

Prilagodba zadanog načina rada fokusa

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Načini rada fokusa**.

3 Odaberite način rada fokusa.

4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada fokusa.

- Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje načina rada fokusa.
- Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
- Odaberite **Izgled sata** za promjenu zaslona sata.
- Za postavljanje GNSS satelitskih sustava i upotrebu svih aktivnosti odaberite **Sateliti**.

SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 28](#)).

- Odaberite **Glasovna upozorenja** kako biste omogućili glasovna upozorenja tijekom aktivnosti.
- U odjeljku **Obavijesti i upozorenja** odaberite opciju za konfiguriranje obavijesti telefona, upozorenja za zdravlje i wellness ili sistemskih upozorenja ([Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 61](#)).
- U odjeljku **Zaslon i svjetlina** odaberite opciju za konfiguriranje postavki zaslona ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63](#)).
- Želite li dodati još prilagodbi, odaberite **Dodaj**.
- Želite li ukloniti način rada fokusa, odaberite **Izbr. nač. r. fok..**
- Za vraćanje zadanih postavki odaberite **Zad. post..**

Izrada prilagođenog načina rada fokusa

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Načini rada fokusa > Dodaj**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Standardno** za izradu prilagođenog načina rada fokusa koji možete upotrijebiti u bilo kojem trenutku.
- Odaberite **Aktivnost** kako biste konfigurirali način rada fokusa za konkretnu aktivnost.

4 Unesite naziv načina rada fokusa i odaberite .

5 Odaberite ikonu i boju.

6 Odaberite novi način rada fokusa.

7 Odaberite opciju:

NAPOMENA: U načinima rada fokusa neće biti dostupne sve opcije za Standardno i Aktivnost.

- Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje prilagođenih načina rada fokusa.
- Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
- Za odabir aktivnosti koja će aktivirati prilagođeni način rada fokusa odaberite **Automatsko pokretanje**.
- Za uređivanje naziva i prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Naziv**.
- Za uređivanje boje i simbola ikone prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Ikona**.
- Odaberite **Dodaj > Obavijesti i upozorenja** za konfiguriranje telefona i sata s obzirom na obavijesti i upozorenja ([Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 61](#)).
- Odaberite **Dodaj > Zaslon i svjetlina** kako biste konfigurirali postavke zaslona ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63](#)).

8 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za zdravlje i wellness

Na zaslonu sata pritisnite  te odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 77*).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 79*).

Move IQ: Omogućuje Move IQ događaje. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta, stranica 35*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

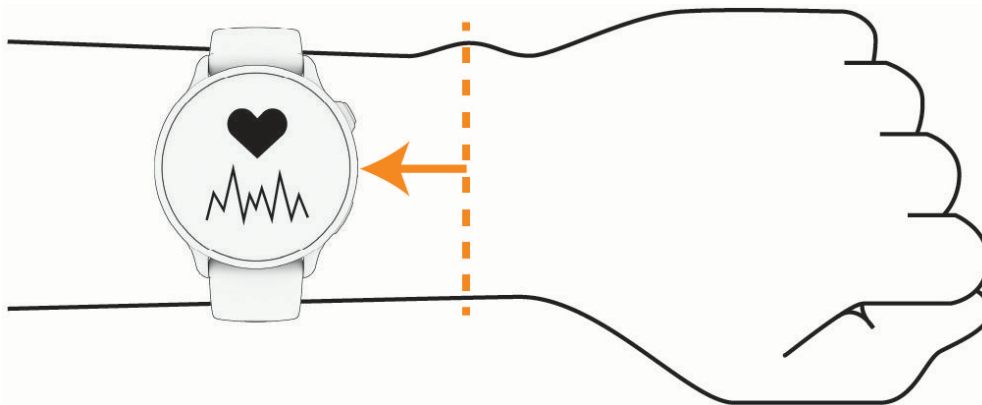
Nošenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 77*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 79*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Prebacivanje između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa.

Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Slanje pulsa: Odašilje podatke o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 77*).

Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti, stranica 28*). Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Pritisnite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Za otvaranje izbornika kontrola držite  i odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42*).

2 Pritisnite .

Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

4 Za prekid odašiljanja podataka o pulsu pritisnite .

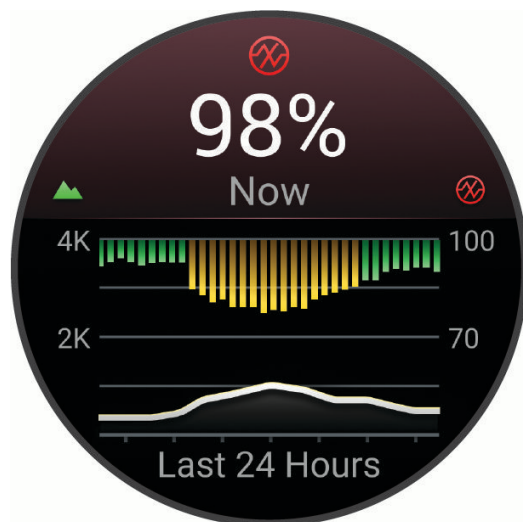
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. .

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 79*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 79*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

- 1 Kada sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore na zaslonu sata.
- 2 Prijeđite prstom do brzog widgeta za pulsni oksimetar.
- 3 Odaberite brzi widget za pulsni oksimetar.
Sat započinje očitavanje pulsni oksimetra.
- 4 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

- 5 Povucite prstom prema dolje za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsni oksimetra

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Pulsni oksimetar**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.
 - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.
 - Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

Ako su podaci pulsni oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Automatski cilj

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

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

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat vivoactive 6 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 33](#)). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 42](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 72](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem vivoactive 6 satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 33](#)).

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje lokacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Spremi lokaciju**.

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42](#)).

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremići u izborniku kontrola ([Kontrola, stranica 39](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim osobama dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je uređaj kompatibilan sa stazom Garmin povezan s uređajem iPhone® putem Bluetooth tehnologije.

Možete dijeliti informacije o lokaciji i podatke s Apple® karti na kompatibilni Garmin uređaj.

- 1 Na kartama Apple odaberite lokaciju.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Ako je potrebno, u Garmin Connect aplikaciji odaberite Garmin uređaj.
U Garmin Connect aplikaciji se pojavljuje obavijest o tome da je lokacija sada dostupna na vašem uređaju ([Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije, stranica 81](#)).

Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije

Pomoću Garmin Connect aplikacije možete podijeliti lokaciju s Apple karte na svoj sat i navigirati do te lokacije ([Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 81](#)).

- 1 Kada na satu primite obavijest o lokaciji, odaberite .
Na satu se prikazuju informacije o lokaciji.
SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno.
- 2 Odaberite **Idi na** te odaberite aktivnost.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti

Ova je funkcija dizajnirana za aktivnosti koje koriste GPS. Ako je GPS isključen za vašu aktivnost, lokaciju možete vidjeti kasnije.

SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno.

Na sat možete primati podijeljene lokacije tijekom GPS aktivnosti i navigirati do njih ([Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 81](#)).

- 1 Ako se obavijest o podijeljenoj lokaciji prikaže tijekom GPS aktivnosti, odaberite  kako biste navigirali do podijeljene lokacije.
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć uređaja možete navigirati do prethodnog odredišta ili spremljene lokacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj**.
- 4 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Prošle aktivnosti**, odaberite aktivnost pa odaberite **Idi**.
 - Odaberite **Spremljene lokacije**, odaberite lokaciju pa odaberite **Idi na**.**SAVJET:** Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 39](#)).
- 5 Pritisnite  za početak navigacije.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno.
- 4 Odaberite **Navigiraj > Natrag na početak**.
- 5 Odaberite **TracBack** ili **Pravocrtno**.
Pojavljuje se zaslon za navigaciju.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Za zaustavljanje navigacije i nastavak aktivnosti povucite prstom udesno na bilo kojem zaslonu s podacima, odaberite prvu opciju, pritisnite  i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
Mjerač vremena aktivnosti i dalje bilježi podatke.
- Za zaustavljanje navigacije i spremanje aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 83](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 83](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Slijedi stazu** ili **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
- 7 Pritisnite  za početak navigacije.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro** ([PacePro™ treniranje, stranica 47](#)).
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 93](#)).

Postavljanje smjera kompasa

- 1 Odaberite opciju:
 - Na zaslonu sata se pomaknite za brzi pregled i otvaranje widgeta kompasa.
 - Držite  i odaberite kontrolu kompasa.
 - 2 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
 - 3 Odaberite **Zaključavanje smjera**.
 - 4 Vrh sata uperite u svom smjeru i pritisnite .
- Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Karta

 predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 84](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 84](#))

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije povucite prstom prema gore ili prema dolje za prikaz karte.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati zaslon s kartografskim podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)).
- 2 Povucite prstom udesno.
- 3 Odaberite **Kontrole karte**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno, ili za zumiranje pritisnite .
 - Za izlazak povucite prstom prema gore ili prema dolje.

Postavke karte

Na zaslonima s podacima o karti moguće je prilagoditi izgled karte.

Pritisnite , odaberite **Postavke > Karta i navigacija**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva lokacije korisnika na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda nije dostupno kada je sat u načinu rada za invalidska kolica.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat vivoactive 6 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

✱ **Pomoć:** Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

✱ **Prepoznavanje nezgoda:** Kada sat vivoactive 6 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, vašim kontaktima u hitnim slučajevima šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna).

👁 **LiveTrack:** Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj vivoactive 6, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 72](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat vivoactive 6 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Glazba

NAPOMENA: Na satu vivoactive 6 postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu vivoactive 6 možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 74](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
- 4 U izborniku kontrola na satu odaberite **Glazba**.
- 5 Odaberite izvor glazbe.

NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite , odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe** i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 70](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe**.
- 3 Odaberite povezani izvor ili odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija** kako biste dodali izvor glazbe iz trgovine Connect IQ.
- 4 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 5 Ako je potrebno, pritisnite  sve dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat vívoactive 6. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/musicfiles.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata vívoactive 6 odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

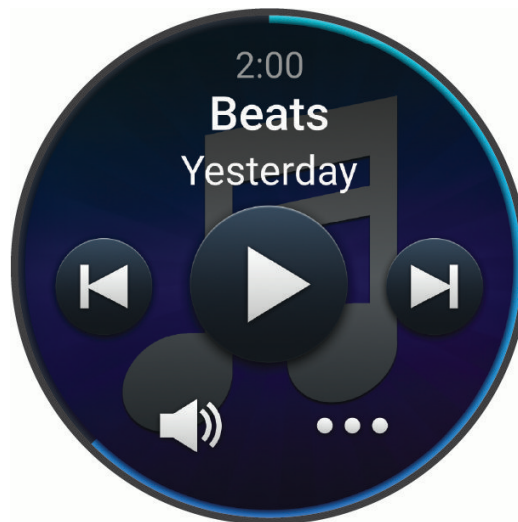
Pri prvom slušanju glazbe vaš odabir sprema se kao zadani. Ako glazbu ne slušate prvi put, za promjenu odabira pritisnite  na zaslonu sata i odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe**.

- 1 Otvorite upravljanje glazbom.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** i odaberite opciju ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 87](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Telefon**.
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija**, odaberite naziv izvora te odaberite popis pjesama ([Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane, stranica 87](#)).
- 3 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 89](#)).
- 4 Odaberite .

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Tijekom aktivnosti povucite prstom ulijevo za prikaz kontrola za reprodukciju glazbe.

Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.



...	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na sat vivoactive 6 morate povezati Bluetooth slušalice.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Postavke > Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati osobne podatke kao što su visina, težina, zone treniranja i još mnogo toga. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Način rada za invalidska kolica

Način rada za invalidska kolica ažurira vaše brze preglede, aplikacija i dostupne aktivnosti. Na primjer, način rada za invalidska kolica obuhvaća guranje u otvorenom i zatvorenom te aktivnosti ručnog bicikla, kao što su brzina trčanja pri guranju i brzina hodanja pri guranju umjesto aktivnosti trčanja i hodanja. Kada je uključen način rada za invalidska kolica, vaš sat vivoactive 6 vaše pokrete prati kao guranja umjesto kao korake. Ikone se također ažuriraju da bi prikazivale korisnika invalidskih kolica. Dok ste u načinu rada za invalidska kolica, sat ne ažurira procjenu vašeg maksimalnog VO2. Prepoznavanje nezgoda također je onemogućeno.

Pri prvom omogućavanju načina rada za invalidska kolica na satu možete odabrati učestalost vježbanja kako biste razinu aktivnosti postavili na ispravan algoritam. Dok je način rada u invalidskim kolicima uključen, možete upariti senzor kadence kako biste primili udaljenost i brzinu tijekom aktivnosti kao što je ručni biciklizam. Za aktivnosti u zatvorenom postavlja se odzivnik za uparivanje senzora brzine za podatke o brzini, ali senzor brzine nije potreban za bilježenje aktivnosti. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Način rada za invalidska kolica možete uključiti ili isključiti u postavkama korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 89*).

Dodatne informacije o fiziologiji kolica potražite na garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Kondicijska dob**.

0 zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 91](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 89](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen 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%	Umjeren 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

Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** ili **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata pritisnite , i odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 92*).

Postotak napunjenosti baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procijenjeno trajanje baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Upozorenje za nisku razinu baterije: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 42*).

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.

3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.

4 Odaberite **Uređivanje** i odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
- Odaberite **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
- Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
- Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
- Odaberite opciju **Uvijek uključeni zaslon** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
- Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

5 Odaberite **Upozorenje za nisku razinu baterije** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Postavke sustava

Na zaslonu sata pritisnite , i odaberite **Postavke > Sustav**.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima (*Prilagodba prečaca gumba, stranica 93*).

Lozinka: Postavlja četveroznamenastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 93*).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Kompas: Kalibrira unutarnji kompas i prilagođava postavke (*Kompas, stranica 84*).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 94*).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Govor: Postavlja narječje govora i vrstu govora za sat.

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada (*Napredne postavke sustava, stranica 95*).

Ponovno postavljanje: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 95*).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda, stranica 98*).

O: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije.

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Prečaci**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 6](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 93](#)).

Postavke kompasa

Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 94](#)).

Zaslون: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 94](#)).

Magnetsko odstupanje: Postavlja varijaciju magnetometra za referentni sjever.

Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Kompas > Kalibriraj**.
- 3 Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje i odaberite **Gotovo**.

Postavke vremena

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjeseci i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Sinkronizacija vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena ([Sinkronizacija vremena, stranica 94](#)).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect na uparenom telefonu sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 101](#)).

SAVJET: Možete povući prstom prema gore kako biste promijenili izvor.

Napredne postavke sustava

Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Napredno**.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 95](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Napredno > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke snimanja podataka

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Napredno > Snimanje podataka**.

Frekvencija: Postavlja učestalosti kojom sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće. Snima ključne točke na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremati više aktivnosti.

Bilježenje varijabilnosti pulsa: Omogućava satu bilježenje varijabilnosti pulsa tijekom aktivnosti ([Status varijabilnosti pulsa, stranica 54](#)).

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Pritisnite .
 - 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
- NAPOMENA:** Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.
- Za brisanje svih privremenih datoteka sa sata odaberite **Izbriši privremene datoteke**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Pritisnite .
- 2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.
- 3 Odaberite **O**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 99*).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata vivoactive 6 isključuje se nakon odabranog vremena isteka (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63*). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

UPOZORENJE

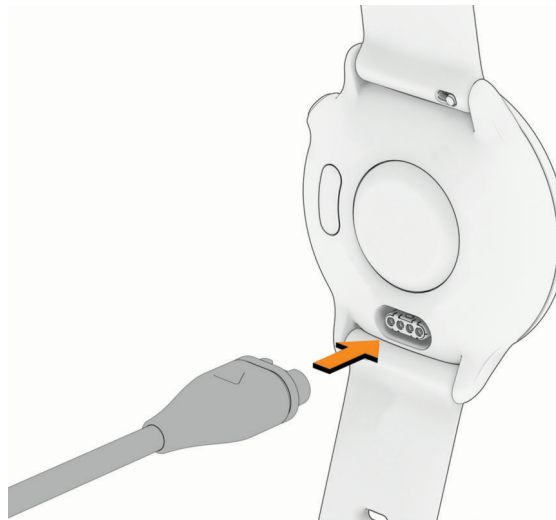
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 97*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

- 1 Priključite kabel ( kraj) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Raspon temperature pri USB punjenju	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
SAR vrijednosti za EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata	Do 11 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 21 dana
Samo GPS	Do 21 sat
Svi satelitski sustavi	Do 17 sati
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 8 sati

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

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

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

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

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

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

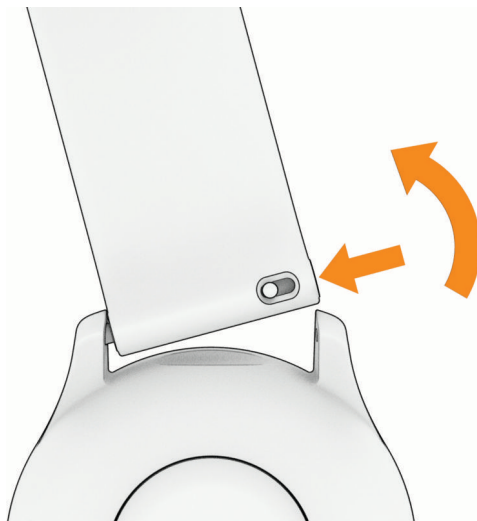
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth ili kada se spoji na uređaj Wi-Fi. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava. ([Postavke sustava, stranica 92](#)). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
 - Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
 - Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.
- Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite .
- 4 Krećite se prstom do šeste stavke na popisu.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 39*).
- Skratite istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63*).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63*).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 63*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 31*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 39*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 10*).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 68*).
- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 79*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite  dok se sat ne isključi, a potom držite  kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C® priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat vivoactive 6 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Odaberite  > **Postavke > Telefon > Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Senzori sata > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 27](#)).

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 89](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata vivoactive 6 povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat vivoactive 6 nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu će se prikazati  i imat ćete nekoliko sekundi za poništavanje najnovije promjene dionice ili sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.Dok je uređaj povezan s Garmin računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na garmin.com/hearttrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Osam puta pritisnite .
- 2 Odaberite .

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 73*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 72*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Dodatak

Standardne vrijednosti maksimalnog V02

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

NAPOMENA: Maksimalni VO2 nije dostupan kada je sat u načinu rada za invalidska kolica.

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
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	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
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslon dinamike trčanja prikazuje skalu boja za primarnu metriku. Možete prilagoditi osnovnu metriku. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije, niži gubitak brzine koraka i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu . Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom	Raspon gubitka brzine koraka
 Ljubičasta	> 95	> 185 k/min	< 218 ms	<8,2 cm/s
 Plava	70 – 95	174 – 185 k/min	218 – 248 ms	8,2 – 12,1 cm/s
 Zelena	30 – 69	163 – 173 k/min	249 – 277 ms	12,2 – 19,7 cm/s
 Narančasta	5 – 29	151 – 162 k/min	278 – 308 ms	19,8 – 25,9 cm/s
 Crvena	< 5	< 151 k/min	> 308 ms	>25,9 cm/s

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna bežična oprema za prikaz podataka.

%maks.pulsa zad.vježbi: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% maksimalnog pulsa vježbe: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.

% rezerve pulsa: Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

% rezerve pulsa po dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

% rezerve pulsa vježbe: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.

% rezerve pulsa zadnje vježbe: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu vježbu.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Aktivne kalorije: Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

BATERIJA eBIKEA: Preostali kapacitet baterije eBikea.

Body Battery: Igranje Preostale zalihe energije za ostatak dana.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brz.zaveslaja u zad.dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina koraka: Trenutačna brzina koraka vježbanja.

Brzina vježbe: Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zadnje vježbe: Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.

Brzina zaveslaja: Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.

Brzina zaveslaja u zad.dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzi pregledi widgeta: Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.

Ciljni tempo na prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Ciljni tempo na slj.prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Domet eBikea: Procjena udaljenosti koju možete prijeći na temelju trenutnih postavki i preostalog kapaciteta eBikea.

Duljina dionice: Prijеđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljina koraka u dionici: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

Glavno: Igranje Primarni podatkovni zaslon za treniranje.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS smjer: Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

Grafikon pulsa: Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.

Gubitak brzine koraka: Mjerenje gubitka brzine koraka u centimetrima po sekundi tijekom trčanja.

Gubitak brzine koraka po dionici: Prosječni gubitak brzine koraka za trenutačnu dionicu.

GURANJA: Broj guranja invalidskih kolica tijekom trenutačne aktivnosti.

Guranja u dionici: Broj guranja invalidskih kolica tijekom trenutačne dionice.

Intervali: Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Koraci dionice: Broj koraka tijekom trenutne dionice.

Maks.% maks.-inter: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.

Maks.% pul.mir.-int: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjeno za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.

Minute intenzivne aktivnosti: Broj minuta intenzivne aktivnosti.

Minute umjerene aktivnosti: Broj minuta umjerene aktivnosti.

Mjerač efekta vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.

Mjerač kompasa: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Mjerač omjera vert. oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Mjerač pulsa: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.

MJERAČ SNAGE: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.

Mjerač vertikalne oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

Mjerač vremena dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Okomita oscilacija po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Omjer vertikalne oscil.u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Omjer zona pulsa: Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.

Opterećenje: Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.

PacePro mjerač: Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Postotak gubitka brzine koraka: Omjer gubitka brzine koraka i brzine tijekom trčanja.

Postotak gubitka brzine koraka po dionici: Prosječni omjer gubitka brzine koraka i brzine za trenutačnu dionicu.

Pr. % maks. puls.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Pr. % pul.u mir.-inter: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

PR.T.500M: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.

Preostala energija: Igranje Procijenjena preostala snaga tijekom trenutačne aktivnosti.

Preostala ponavljanja: Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.

Preostala udalj.na prolazu: Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

Procijenjeno vrijeme završetka: Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.

Pros.% maks.-interv: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.

Pros.vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Pros. % rezer. pul.na zad.dio.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

Pros.puls dion., % od maks.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

Prosječan broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječan broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

Prosječan omjer vert.oscilacije: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 13](#)).

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna duljina koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Prosječna vertikalna oscilacija: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.

Prosječno trajanje poze: Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme vježbe: Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Puls vježbe: Prosječni puls za trenutačnu vježbu.

Puls zadnje vježbe: Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.

Razina baterije: Prestali kapacitet baterije.

Runde: Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.

Sati baterije: Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Smjer kompasa: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Stres: Vaša trenutačna razina stresa.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.

Swolf u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijedenu duljinu bazena.

Swolf zadnjeg intervala: Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.

Tablica brzine: Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Tablica snage: Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.

Tablica tempa: Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti povezan s tempe senzorom.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutačni interval.

Tempo koraka: Trenutačni tempo koraka vježbanja.

Tempo na 500 m: Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.

TEMPO NA 500M U DIONICI: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.

Tempo na 500 m u zad.dion.: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.

Tempo vježbe: Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Tempo zadnje vježbe: Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.

Trajanje aktivnosti: Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.

Trajanje koraka: Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.

Trajanje plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Trajanje poze: Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.

Trajanje zadnje poze: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.

Udalj./zaves.u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijedena udaljenost po zaveslaju za zadnju dovršenu dionicu.

Udalj.po zav.u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijedena udaljenost po zaveslaju za trenutačnu dionicu.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijedena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost na prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

Udaljenost na slj.prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

Udaljenost po zaveslaju: Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost vježbe: Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Udaljenost zadnje vježbe: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.

Ukupan broj minuta aktivnosti: Ukupan broj minuta intenzivnog vježbanja.

Ukupno kalorija: Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Ukupno u prednosti/zaostatku: Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo ili brzinu.

Vertikalna oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

VJEŽBE: Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme dodira s tlom: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutačni interval.

Vrijeme koraka: Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

VRIJEME VJEŽBE: Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme zadnje vježbe: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.

Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu: Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zadnja ponavljanja: Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Zona snage: Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

