

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® in vivoactive® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. 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™, družina HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ in Varia™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone® in iTunes® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. USB-C® je registrirana blagovna znamka organizacije USB Implementers Forum. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

M/N: A04951

Kazalo vsebine

Uvod..... 1

Uvod.....	1
Pregled.....	1
Nasveti za zaslon na dotik.....	2
Zaklepanje in odklepanje naprave.....	2
Pregled ikon.....	2

Programi in dejavnosti..... 2

Programi.....	3
Health Snapshot.....	5
Garmin Pay.....	5
Nastavitev denarnice	
Garmin Pay.....	5
Plačilo nakupa z uro.....	5
Dodajanje kartice v denarnico	
Garmin Pay.....	6
Upravljanje kartic v funkciji	
Garmin Pay.....	6
Spreminjanje številskega gesla	
Garmin Pay.....	6
Uporaba funkcije Messenger.....	7
Dejavnosti.....	7
Začetek dejavnosti.....	8
Namigi za beleženje dejavnosti.....	8
Zaustavitev dejavnosti.....	9
Ocena dejavnosti.....	9
Tek.....	9
Tek.....	9
Tek po atletski stezi.....	10
Namigi za beleženje teka po	
atletski stezi.....	10
Virtualni tek.....	10
Umerjanje razdalje na tekalni	
stezi.....	10
Beleženje dejavnosti premagovanja	
ovir.....	11
Kolesarstvo.....	11
Vožnja.....	11
Plavanje.....	11
Plavanje v bazenu.....	11
Plavalna terminologija.....	11
Vrsta zavesljajev.....	12
Namigi za dejavnosti plavanja.....	12
Samodejni in ročni počitek pri	
plavanju.....	12

Vadba z dnevnikom.....	13
Več športov.....	13
Vadba za triatlon.....	13
Ustvarjanje dejavnosti z več	
športi.....	13
Dejavnosti notranje vadbe.....	14
Beleženje dejavnosti vadbe za	
moč.....	14
Namigi za beleženje dejavnosti	
vadbe za moč.....	15
Beleženje dejavnosti HIIT.....	15
Beleženje dejavnosti za	
gibčnost.....	15
Golf.....	16
Igranje golfa.....	16
Meni za golf.....	18
Nastavitve golfa.....	18
Premikanje zastavice.....	18
Ogled smeri do zastavice.....	19
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	19
Ogled ovir.....	19
Ogled izmerjenih udarcev.....	20
Ročno merjenje udarca.....	20
Ročno dodajanje udarca.....	20
Beleženje rezultatov.....	20
Nastavitve beleženja	
rezultatov.....	20
Nastavitev načina beleženja	
rezultatov.....	21
Spremljanje statističnih podatkov	
o golfu.....	21
Beleženje statističnih podatkov o	
golfu.....	21
Ogled zgodovine udarcev.....	21
Ogled povzetka kroga.....	22
Končanje kroga.....	22
Prilagajanje seznama palic za	
golf.....	22
Dejavnosti na prostem.....	22
Ribolov.....	22
Zimski športi.....	23
Ogled smučarskih voženj.....	23
Druge dejavnosti.....	23
Beleženje dejavnosti dihalnih	
vaj.....	23
Beleženje dejavnosti meditacije...	23
Igranje iger.....	24

Uporaba programa Garmin GameOn™	24
Beleženje ročne dejavnosti igranja iger	24
Prilagajanje dejavnosti in programov ..	24
Prilagajanje seznama programov	24
Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti	25
Pripenjanje priljubljene dejavnosti na seznam	25
Prilagajanje podatkovnih zaslonov ..	25
Ustvarjanje dejavnosti po meri	26
Nastavitve dejavnosti	26
Opozorila dejavnosti	27
Nastavitev opozorila	28
Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi	29
Nastavitve satelitov	29

Videz..... 29

Nastavitve videza ure	29
Prilagajanje videza ure	30
Hitri pregledi	30
Ogled hitrih pregledov	32
Prilagajanje seznama hitrih pregledov	33
Body Battery	33
Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery	33
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	34
Uporaba hitrega pregleda ravnega stresa	34
Zdravje žensk	34
Spremljanje menstruacijskega cikla	34
Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu	34
Spremljanje nosečnosti	35
Beleženje podatkov o nosečnosti	35
Prilagajanje hitrega pregleda vremena	35
Dodajanje delnice	36
Upravljalni elementi	36
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	39
Uporaba načina Ne moti	39

Nastavitev bližnjice	39
----------------------------	----

Vadba..... 39

Merjenje aktivnosti	39
Samodejni cilj	40
Opozorilo o gibanju	40
Vklop opozorila o gibanju	40
Prilagajanje opozoril o gibanju	40
Spremljanje spanja	40
Uporaba samodejnega spremljanja spanja	41
Spremembe vzorca dihanja	41
Move IQ®	41
Vadbe	41
Začetek vadbe	42
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	42
Intervalne vadbe	42
Začetek intervalne vadbe	43
Prilagoditev intervalne vadbe	43
Ustavitev intervalne vadbe	43
Nastavitev cilja vadbe	44
Vadba s funkcijo PacePro™	44
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect	44
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri	45
Začetek načrta funkcije PacePro	46
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	47
Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje	47
Vadba za tekmovanje	48
Koledar vadb	48
Funkcija Adaptive Training Plans	48
Omogočenje samoocene	48
Meritve zmogljivosti	49
O ocenah najvišjega VO2	49
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	50
Ogled predvidenih časov na tekmovanjih	50
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	51
Laktatni prag	51
Čas regeneracije	52
Srčni utrip med regeneracijo	52

Zgodovina..... 52

Uporaba zgodovine	52	Moč teka	63
Osební rekordí	53	Uporaba elementov za upravljanje	
Ogled osebníh rekordov	53	kamere Varia	64
Obnovítev osebnega rekorda	53	Funkcije povezljivosti telefona	64
Brisanje osebníh rekordov	53	Združevanje s telefonom	64
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	53	Omogočanje obvestil telefona	65
Ure	54	Ogled obvestil	65
Nastavljanje alarma	54	Prejetje dohodnega telefonskega	
Urejanje alarma	54	klica	65
Pametni alarm za bujenje	54	Odgovarjanje na besedilno	
Uporaba odštevalnika časa	55	sporočilo	66
Brisanje odštevalnika	55	Izklop povezave Bluetooth s	
Uporaba štoparice	56	telefonom	66
Dodajanje drugih časovnih pasov	56	Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči	
Urejanje drugega časovnega pasu ...	57	moj telefon	66
Dodajanje dogodkov za odštevanje	57	Iskanje izgubljenega telefona med	
Urejanje dogodka za odštevanje	57	dejavnostjo z GPS	66
Nastavitve obvestil in opozoril	58	Funkcije povezljivosti Wi-Fi	66
Opozorila o zdravju in dobrem		Vzpostavlanje povezave z omrežjem	
počutju	58	Wi-Fi	67
Nastavítev opozorila o nenormalnem		Garmin Share	67
srčnem utripu	58	Deljenje podatkov s funkcijo Garmin	
Opozorilo o gibanju	58	Share	67
Prilagajanje opozoril o gibanju	59	Prejemanje podatkov s funkcijo	
Jutranje poročilo	59	Garmin Share	68
Prilagajanje jutranjega poročila	59	Nastavitve funkcije Garmin Share ...	68
Večerno poročilo	59	Programi za telefon in računalnik	68
Prilagajanje večernega poročila	59	Garmin Connect	68
Nastavítev opozoril o času	59	Naročnina na storitev Garmin	
Vklop opozoril o povezavi s		Connect+	69
telefonom	60	Uporaba programa Garmin	
Nastavitve možnosti Vibriranje	60	Connect	69
Nastavitve zaslona in svetlosti	60	Posodabljanje programske	
Povezljivost	60	opreme s programom Garmin	
Senzorji in dodatna oprema	60	Connect	69
Brezžični senzorji	61	Poenoteno stanje vadbe	69
Združevanje z brezžičnimi		Uporaba storitve Garmin Connect v	
senzorji	62	računalniku	70
Dinamika teka	62	Posodabljanje programske	
Nasveti za pridobivanje		opreme s programom Garmin	
manjkajočih podatkov o dinamiki		Express	70
teka	63	Ročna sinhronizacija podatkov s	
		programom Garmin Connect	70
		Funkcije Connect IQ	70
		Prenos funkcij Connect IQ	71
		Prenašanje funkcij Connect IQ z	
		računalnikom	71
		Program Garmin Messenger	71

Program Garmin Golf.....	71	Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	81
Načini osredotočenosti.....	72	Pošiljanje proge v napravo.....	81
Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti.....	72	Sledenje progi v napravi.....	81
Ustvarjanje načina osredotočenosti po meri.....	73	Ogled ali urejanje podrobnosti proge.....	81
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	73	Kompas.....	82
Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	73	Nastavitev smeri kompasa.....	82
Nošenje ure.....	74	Zemljevid.....	82
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	74	Dodajanje podatkovnega zaslona zemljevida.....	82
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju.....	75	Premikanje in povečevanje zemljevida.....	82
Oddajanje podatkov o srčnem utripu.....	75	Nastavitve zemljevida.....	82
Pulzni oksimeter.....	76	Funkcije za varnost in sledenje.....	83
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	77	Dodajanje stikov v sili.....	83
Nastavitev načina pulznega oksimetra.....	77	Dodajanje stikov.....	83
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	77	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov..	84
Samodejni cilj.....	77	Prošnja za pomoč.....	84
Minute intenzivnosti.....	78	Glasba.....	84
Zbiranje minut intenzivnosti.....	78	Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom.....	85
Spremljanje spanja.....	78	Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	85
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	78	Prenos osebne zvočne vsebine.....	85
Navigacija.....	78	Poslušanje glasbe.....	86
Shranjevanje lokacij.....	78	Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	86
Shranjevanje lokacije.....	78	Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	87
Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	79	Spreminjanje načina zvoka.....	87
Brisanje lokacije.....	79	Profil uporabnika.....	87
Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect.....	79	Nastavitev uporabniškega profila.....	87
Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije.....	79	Nastavitve spola.....	87
Uporaba navigacija do deljene lokacije med dejavnostjo.....	79	Način invalidskega vozička.....	87
Navigacija do cilja.....	80	Ogled starosti telesa.....	88
Navigacija nazaj na začetek.....	80	O območjih srčnega utripa.....	88
Ustavitev navigacije.....	80	Cilji pripravljenosti.....	88
Proge.....	80	Nastavljanje območij srčnega utripa.....	88
		Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	89
		Izračuni območij srčnega utripa.....	89

Nastavitev območij moči.....	89	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?.....	98
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	89	Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro.....	98
Nastavitve upravitelja napajanja.....	90	Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane.....	98
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo.....	90	Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?.....	98
Nastavitve sistema.....	90	Pridobivanje satelitskih signalov.....	99
Prilagoditev bližnjic gumbov.....	91	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	99
Nastavitev številskega gesla ure.....	91	Srčni utrip v uri ni točen.....	99
Spreminjanje številskega gesla ure.....	91	Odčitek temperature dejavnosti ni natančen.....	99
Kompas.....	91	Zapiranje predstavitvenega načina.....	99
Nastavitve kompasa.....	91	Merjenje aktivnosti.....	99
Ročno umerjanje kompasa.....	92	Moje število korakov ni točno.....	99
Nastavitev referenčnega severa... ..	92	Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	100
Nastavitve časa.....	92	Dodatek.....	100
Sinhronizacija časa.....	92	Standardne ocene za najvišji VO2.....	100
Dodatne nastavitve sistema.....	93	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	101
Spreminjanje merskih enot.....	93	Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	101
Nastavitev beleženja podatkov.....	93	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	102
Ponastavitev vseh privzetih nastavitv.....	93	Velikost in premer kolesa.....	102
Ogled informacij o napravi.....	93	Podatkovna polja.....	103
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	94		
Informacije o napravi.....	94		
O zaslonu AMOLED.....	94		
Polnjenje ure.....	94		
Specifikacije.....	95		
Informacije o bateriji.....	95		
Nega naprave.....	95		
Čiščenje ure.....	96		
Zamenjava pasčkov.....	96		
Odpravljanje težav.....	96		
Posodobitve izdelkov.....	96		
Pridobivanje dodatnih informacij.....	97		
Jezik naprave je napačen.....	97		
Namigi za podaljševanje trajanja baterije.....	97		
Vnovični zagon ure.....	97		
Ali je telefon združljiv z uro?.....	97		
Telefon ne vzpostavi povezave z uro... ..	98		

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Uvod

Če uro uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da nastavite uro in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Pridržite  za vklop ure.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)).
- 3 Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 94](#)).
- 4 Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 90](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- 5 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 8](#)).

Pregled



 Gumb Začetek	• Držite 2 sekundi za vklop ure. • Pritisnite za odpiranje menija dejavnosti in programov, vključno z nastavitvami ure. • Držite 2 sekundi za ogled menija upravljalnih elementov, vključno z napajanjem. • Držite, dokler ura trikrat ne zavibrira, za pošiljanje zahteve za pomoč (Funkcije za varnost in sledenje, stran 83).
 Gumb Nazaj	• Pritisnite za vrnitev na prejšnjo stran. • NAMIG: med dejavnostjo se na zaslonu prikazujejo nasveti z razlago vedenja gumbov, ki se razlikuje od privzetega. • Pridržite za ogled funkcije bližnjice po meri (Nastavitev bližnjice, stran 39).
 Zaslon na dotik	• Podrsnite navzgor, navzdol, levo ali desno za pomikanje med hitrimi pregledi, funkcijami in meniji (Nasveti za zaslon na dotik, stran 2). • Tapnite za izbiro možnosti v meniju. • Podrsnite desno za vrnitev na prejšnji zaslon.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite počasi pomikati po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če želite izbrati element, tapnite.
- Če želite prebuditi uro, tapnite.
- Če se želite pomakniti med hitrimi pregledi v uri, v videzu ure podrsnite navzgor.
- Če si želite ogledati meni programov in dejavnosti, vključno z nastavitvami ure, v videzu ure podrsnite levo.
- Podrsnite desno za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Če želite prikazati kontekstualne podatke, ki so morda na voljo, kot so hitri pregledi ali meniji, tapnite in pridržite element v videzu ure.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati meni ure, videz ure in hitre preglede, podrsnite desno.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati predvajalnik glasbe, podrsnite levo.
- Če so na voljo možnosti menija, izberite  ali podrsnite.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje naprave

Napravo lahko zaklenete, da preprečite nenamerne dotike zaslona in pritiske gumbov.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).

1 Pridržite , da prikažete meni upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Naprava se ne odziva na dotike in pritiske gumbov, dokler je ne odklenete.

3 Za odklepanje naprave pridržite kateri koli gumb.

Pregled ikon

Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor. Prečrtana ikona pomeni, da je funkcija izklopljena.

Za celoten seznam združljivih senzorjev glejte razdelek [Brezžični senzorji, stran 61](#).

	Stanje povezave s telefonom (Vkllop opozoril o povezavi s telefonom, stran 60)
	Stanje merilnika srčnega utripa Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 74
	Stanje funkcije LiveTrack (Funkcije za varnost in sledenje, stran 83)
	Stanje senzorja hitrosti in kadence (Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62)

Programi in dejavnosti

V uri so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

Programi: programi omogočajo interaktivne funkcije za uro, kot je ogled vadb ali poslušanje glasbe ([Programi, stran 3](#)).

Dejavnosti: v uri so predhodno naloženi programi za dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, vadbo za moč, golfom in drugimi dejavnostmi. Ko začnete dejavnost, začne ura prikazovati in beležiti podatke senzorja, ki jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect™.

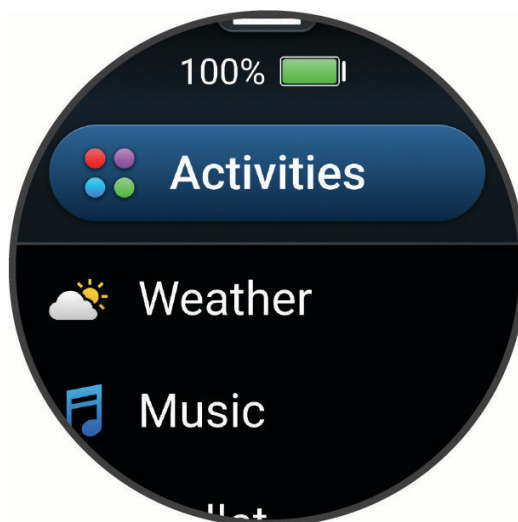
Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Programi Connect IQ™: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe iz trgovine Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

Programi

Uro lahko prilagodite z menijem programov, ki omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Za nekatere programe je potrebna povezava Bluetooth® z združljivim telefonom. Veliko programov je na voljo tudi v hitrih pregledih ([Hitri pregledi, stran 30](#)) ali upravljalnih elementih ([Upravljalni elementi, stran 36](#)).

Če si želite ogledati seznam programov, v videzu ure podrsnite levo.



Ime	Več informacij
	Izberite za prikaz združenih podatkov višinomera, barometra in kompasa.
Alarmi	Izberite za nastavitev alarma.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.
Oddajanje srčnega utripa	Izberite za oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 75).
Kalkulator	Izberite za uporabo kalkulatorja, vključno s kalkulatorjem napitnine.
Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
Ure	Izberite za nastavitev alarma, časovnika, štoparice, drugega časovnega pasu ali dogodka za odštevanje (Ure, stran 54).
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Odštevanja	Prikaže prihajajoče dogodke za odštevanje.
Connect IQ Store	Izberite za uporabo trgovine Connect IQ Store v uri (Funkcije Connect IQ, stran 70).
Garmin Share	Izberite za izmenjavo podatkov z drugimi napravami Garmin® (Garmin Share, stran 67).
Health Snapshot™	Izberite za beleženje različnih ključnih zdravstvenih parametrov (Health Snapshot, stran 5).
Zgodovina	Izberite za ogled zabeležene zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti (Uporaba zgodovine, stran 52).
Messenger	Izberite za ogled in pošiljanje sporočil s programom Garmin Messenger™ v telefonu (Program Garmin Messenger, stran 71).
Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunine mene glede na položaj GPS.
Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe z uro (Poslušanje glasbe, stran 86).
Obvestila	Izberite za ogled obvestil telefona (Ogled obvestil, stran 65).
Pulzni oksimeter	Izberite za merjenje vrednosti pulznega oksimetra (Pulzni oksimeter, stran 76).
Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
Delnice	Izberite za ogled seznama delnic, ki ga lahko prilagodite (Dodajanje delnice, stran 36).
Štoparica	Izberite za uporabo štoparice.
Sončni vzhod in zahod	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
Časovniki	Izberite za nastavitev časovnika.
Namigi	Izberite za ogled interaktivnih namigov ure in optično branje neposredne povezave do spletnega mesta support.garmin.com za dostop do priročnika za uporabo ure.
Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ (Garmin Pay, stran 5).
Videz ure	Izberite za prilagajanje videza ure (Prilagajanje videza ure, stran 30).
Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.

Ime	Več informacij
Vadbe	Izberite za ogled shranjenih vadb (<i>Vadbe, stran 41</i>).

Health Snapshot

Funkcija Health Snapshot beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Funkcijo Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih programov (*Prilagajanje dejavnosti in programov, stran 24*).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure pritisnite .
 - Pridržite .
- 2 Izberite možnost **Denarnica**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsnite (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku. Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro vívoactive 6, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro vívoactive 6, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro vívoactive 6 morate vnesti novo številsko geslo.

Uporaba funkcije Messenger

⚠ POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura vívoactive 6 povezana s programom Garmin Messenger v združljivem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

1 Če si želite ogledati hitri pregled funkcije **Messenger**, v videzu ure podrsnite navzgor.

NAMIG: funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled, program ali možnost v meniju upravljalnih elementov.

2 Izberite hitri pregled.

3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

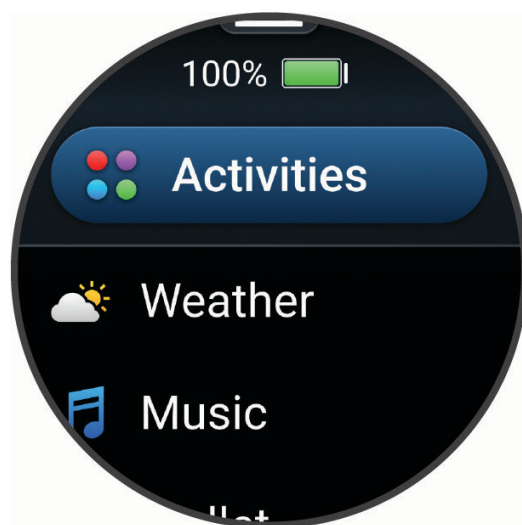
4 V uri izberite možnost:

- Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
- Če si želite ogledati pogovor, podrsnite navzdol in izberite pogovor.
- Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Dejavnosti

V videzu ure podrsnite levo in izberite **Dejavnosti**. Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama ([Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti, stran 25](#)).

OPOMBA: nekatere dejavnosti so prikazane v več kot eni kategoriji.



Kategorija	Dejavnosti
Tek	Notranja steza, Tek, Tek po stezi, Tek na progi, Tekoči trak, Premag. ovir, Virtualni tek
Kolesarjenje	Kolesarjenje, Kolesarjenje na delo, Notranje kolo, Kolesarsko potovanje, Ciklokros, e-kolo, eMTB, Kolo za vožnjo po makadamu, Ročno kolesarjenje, Ročno kolesarjenje v zaprtem prostoru, Gorsko kolesarstvo, Cestno kolo
Plavanje	Odprte vode, Plavanje v bazenu
Telovadnica	Boks, Kardio, Eliptična vadba, HIIT, Poskok s kolebnico, Mešane borilne veščine, Okretnost, Pilates, Veslanje v zaprtem prostoru, Vadbene stopnice, Moč, Hoja v zaprtem prostoru, Joga
Na prostem	Jahanje, Disk golf, Ribolov, Golf, Pohodništvo, Jahanje, Rolanje, Gornišтво, Hoja z obteženim nahrbtnikom, Hoja
Zimski športi	Drsališče, Smučanje, Deskanje na snegu, Motorne sani, Krplje, Klasična tehnika smučarskega teka, Drsalna tehnika smučarskega teka
Vodni športi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Jadranje, Dihalka, Veslanje na deski
Ekipni športi	Ameriški nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimate Disk
Športi z loparjem	Badminton, Padel, Pickleball, Ploščadni tenis, Racquetball, Squash, Namizni tenis, Tenis
Motošport	Štirikolesnik, Motokros, Motocikel, Terensko potovanje
Drugo	Dihalne vaje, Igranje iger, Meditacija

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 4 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 94*).
- Če želite pri določenih dejavnostih beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite .
- Če želite pri določenih dejavnostih zavreči krog, lahko izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 98*).
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite navzgor ali navzdol.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite  in izberite možnost.
OPOMBA: ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje (*Ocena dejavnosti, stran 9*).
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
Če želite pri določenih dejavnostih zavreči krog, lahko izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 98*).
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **Srčni utrip med regeneracijo** in počakajte, da časovnik odšteje čas (*Srčni utrip med regeneracijo, stran 52*).
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .**OPOMBA:** ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Omogočenje samoocene, stran 48*).

- 1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 9*).

- 2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete .

- 3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Tek

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62*).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, na primer merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Dejavnosti > Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite teči.
- 8 Za beleženje krogov pritisnite  (izbirno).
- 9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite .
- 3 Izberite **Dejavnosti > Tek > Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 8.
- 6 Izberite **Številka steze**.
- 7 Izberite številko steze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Tecite po stezi.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da ura pridobi satelitske signale.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite štiri kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali štiri kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Virtualni tek

Uro lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Tek > Virtualni tek**.
- 3 V tabličnem računalniku, prenosnem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitev naprave.
- 5 Pritisnite  za zagon časovnika dejavnosti.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 8](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > .
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Tek > Premag. ovir**.
- 3 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite .

OPOMBA: nastavek **Beleženje ovir** lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.

- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Kolesarstvo

Vožnja

Preden lahko brezžični senzor uporabite za kolesarjenje, ga morate združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62](#)).

- 1 Združite brezžične senzorje, kot je na primer merilnik srčnega utripa ali so senzorji kolesarskih luči (izbirno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Dejavnosti > Kolesarjenje > Kolesarjenje**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Plavanje

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

Plavanje v bazenu

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Plavanje > Plavanje v bazenu**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pred začetkom plavanja preverite nastavitve dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti, stran 26](#)).
Na primer nastavek Zaklep zaslona na dotik je za dejavnosti plavanja privzeto omogočena.
- 5 Pritisnite .
- 6 Začnite plavati.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja. Funkcija **Samodejni počitek** je privzeto vklopljena ([Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 12](#)).
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25*).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 13</i>)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Pred začetkom plavanja preverite nastavitve dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti, stran 26*).
Na primer nastavitve Zaklep zaslona na dotik je za dejavnosti plavanja privzeto omogočena.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite .
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavljenih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, se pomaknite navzdol in izberite nastavitve dejavnosti in nato **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite  (*Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 12*).
Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 13*).

Samodejni in ročni počitek pri plavanju

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja.

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če želite namesto tega uporabljati ročne počitke, lahko funkcijo samodejnega počitka izklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti, stran 26*). Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete . Podatki o plavanju se med intervalom počitka ne beležijo.

NAMIG: če imate kratke počitke ali želite zelo natančno meriti čase intervalov plavanja, uporabite ročne počitke.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, se med dejavnostjo plavanja v bazenu pomaknite navzgor ali navzdol.
- 2 Pritisnite , da sprožite časovnik vadbe.
- 3 Ko končate interval vadbe, pritisnite .
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, pritisnite .
 - Če se želite vrniti na zaslone s podatki o plavanju, se pomaknite navzgor ali navzdol.

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so ali . Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
- 3 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
OPOMBA: ko prvič začnete dejavnost triatlona, lahko vklopite , da ura samodejno zazna spremembo športa in nadaljuje na naslednji prehod ali šport (*Nastavitve dejavnosti, stran 26*).
- 4 Po potrebi pritisnite  na začetku in koncu vsakega prehoda (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 98*).
Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite  in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Urejanje > Dodaj**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali izberite **Po meri** in vnesite ime.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 4 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.

Dejavnosti notranje vadbe

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti, stran 26](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe za moč lahko ustvarite in poiščete v računu Garmin Connect ter jih nato pošljete v uro.

NAMIG: za dodatne možnosti med vadbo za moč pritisnite .

1 Pritisnite .

2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Če prvič beležite dejavnost vadbe za moč, izberite **Vadbe > Iskanje vadb** in upoštevajte navodila na zaslonu ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 42](#)).

4 Izberite vadbo.

OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, izberite **Prosto** >  in pojdite na 7. korak.

5 Za ogled podrobnosti vadbe se pomaknite navzdol.

6 Izberite **Začni z vadbo**.

Če si želite ogledati dodatne možnosti vadbe, lahko izberete Več.

7 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

8 Začnite prvo serijo.

Ura privzeto šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve. Štetje ponovitev lahko onemogočite v nastavitvah dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti, stran 26](#)).

NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

9 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, se pomaknite navzdol navzgor ali navzdol.

10 Za dokončanje serije pritisnite .

Ura prikaže vse ponovitve za serijo.

11 Po potrebi uredite število ponovitev, izberite , da dodate utež, uporabljeno za serijo, in izberite **Končano**.

12 Prikaže se časovnik počitka, ki odšteva čas do naslednje serije.

NAMIG: počakate lahko, da časovnik poteče, ali pritisnete  in takoj začnete naslednjo serijo.

13 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

14 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Prekini vadbo**.

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vklomite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vadbe**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za začetek prvega kroga pritisnite .
- V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite , da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti za gibčnost

Dejavnost za gibčnost lahko beležite z intervali dejavnosti in počitka ali pa prenesete vadbe za gibčnost iz storitve Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Telovadnica > Okretnost**.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti intervale dejavnosti in počitka, izberite **Intervali**.
 - Če želite prenesti in opraviti vadbo iz storitve Garmin Connect, izberite **Knjižnica vadb > Iskanje vadb** in upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura vas vodi po vajah za gibčnost.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, se pomaknite.

Golf

Igranje golfa

Preden prvič igrate golf, morate prenesti program Garmin Golf™ iz trgovine s programi v telefonu ([Program Garmin Golf, stran 71](#)).

Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 94](#)).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Golf**.

Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.

3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite zeleno igrišče na seznamu.

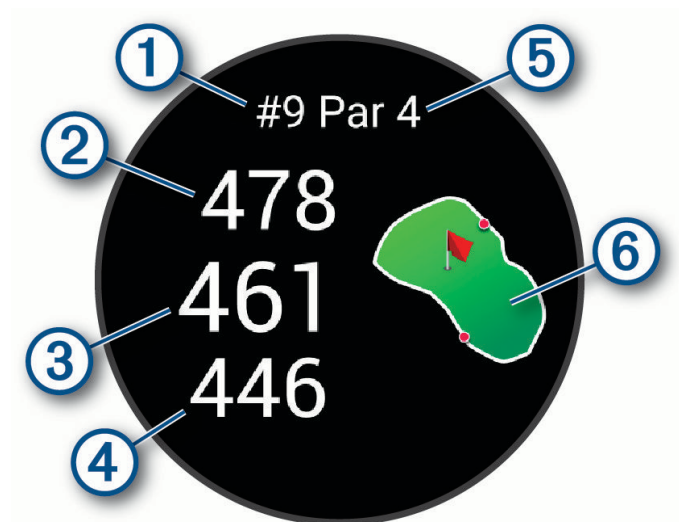
Igrišča se samodejno posodobijo.

4 Pritisnite .

5 Za beleženje rezultatov izberite .

6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

OPOMBA: lokacije zastavic se spreminjajo, zato ura izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije zastavice.

7 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati več podrobnosti ali spremeniti lokacijo zastavice, tapnite zemljevid ([Premikanje zastavice, stran 18](#)).
- Če želite odpreti meni za golf, pritisnite gumb  ([Meni za golf, stran 18](#)).
- Če želite odpreti nastavitve golfa, pridržite gumb  ([Nastavitve golfa, stran 18](#)).

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura samodejno preklopi na prikaz informacij o novi luknji.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete  za ogled dodatnih funkcij v meniju za golf.

Prikaži zelenico: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje ([Premikanje zastavice, stran 18](#)).

Ovire: prikaže peščene in vodne ovire za trenutno luknjo.

Krivulje: prikaže možnosti predlozkov in razdalj za trenutno luknjo (samo luknje par 4 in par 5).

Spremeni luknjo: omogoča ročno spreminjanje luknje.

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog ([Beleženje rezultatov, stran 20](#)).

Kazalec zastavice: funkcija PinPointer je kompas, ki vas usmeri do lokacije zastavice, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

Povzetek kroga: med krogom omogoča ogleda rezultata, statističnih podatkov in podatkov o korakih.

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ ([Ogled izmerjenih udarcev, stran 20](#)). Udarec lahko zabeležite tudi ročno ([Ročno merjenje udarca, stran 20](#)).

Zad. udar.: omogoča ogled podatkov o zadnjem udarcu.

OPOMBA: ogledate si lahko dolžine vseh udarcev, zaznanih v trenutnem krogu. Po potrebi lahko udarec dodate ročno ([Ročno dodajanje udarca, stran 20](#)).

Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Podatki so prikazani, ko združite združljive senzorje za beleženje palic Approach® CT10 ali omogočite nastavitve Poziv za palico.

Sončni vzhod in zahod: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.

Nastavitve: omogoča prilagajanje nastavitvev za dejavnost golfa ([Nastavitve golfa, stran 18](#)).

Končni krog: konča trenutni krog.

Nastavitve golfa

Za prilagoditev nastavitvev in funkcij za golf med krogom pritisnete  in izberite Nastavitve.

Beleženje rezultata: omogoča, da izberete nastavitve za beleženje rezultatov in vklopite beleženje statističnih podatkov.

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica od udarjališča pri udarcu z driverjem.

Način turnirja: onemogoči funkcijo PinPointer in funkcijo za razdalje PlaysLike. Ti funkciji nista dovoljeni na uradnih turnirjih ali med krogi za izračun hendikepa.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo.

Poziv za palico: prikaže poziv, ki omogoča, da po vsakem zaznanem udarcu vnesete palico, ki ste jo uporabili.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Senzorji palic: omogoča nastavitve združljivih senzorjev za beleženje palic Approach CT10.

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnete .

2 Izberite **Prikaži zelenico**.

3 Tapnite in povlecite zastavico na ustrezno lokacijo.

Simbol  označuje izbrano lokacijo zastavice.

4 Pritisnite , da sprejmete lokacijo zastavice.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in so v skladu z novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .

2 Izberite **Kazalec zastavice**.

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

1 Pritisnite gumb .

2 Izberite **Krivulje**.

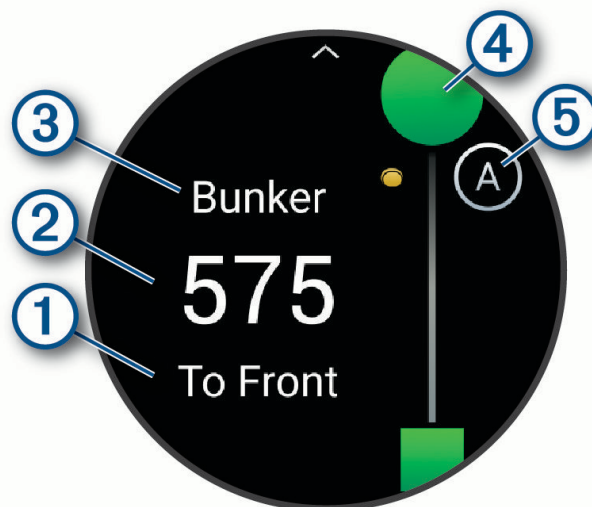
OPOMBA: razdalje in lokacije se odstranijo s seznama, ko jih pustite za seboj.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovire, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predločka ali prenosa.

1 Pritisnite .

2 Izberite **Ovire**.



- Na zaslonu se prikažeta smer ① in razdalja ② do sprednjega ali zadnjega dela najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovire ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

Ogled izmerjenih udarcev

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

1 Med igranjem golfa pritisnite .

2 Izberite **Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

3 Pritisnite  in izberite **Prejšnji udarci** za ogled vseh zabeleženih dolžin udarcev.

OPOMBA: dolžina zadnjega udarca je prikazana tudi na vrhu zaslona z informacijami o luknji.

Ročno merjenje udarca

Če ura ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.

2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite .

3 Izberite **Merjenje udarca**.

4 Pritisnite .

5 Izberite možnost **Dodaj udarec** > .

6 Po potrebi vnesite, katero palico ste uporabili za udarec.

7 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Pri naslednjem udarcu ura samodejno zabeleži dolžino zadnjega udarca. Po potrebi lahko ročno dodate nov udarec.

Ročno dodajanje udarca

Če naprava ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

1 Pritisnite gumb .

2 Izberite **Zad. udar.** >  > **Dodaj udarec**.

3 Za začetek novega udarca na trenutni lokaciji izberite .

Beleženje rezultatov

1 Med igranjem golfa pritisnite .

2 Izberite **Kartica z rezultati**.

3 Izberite luknjo.

4 Izberite  ali , da nastavite rezultat.

Nastavitve beleženja rezultatov

Med krogom pritisnite  in izberite **Nastavitve** > **Beleženje rezultata**.

Način beleženja rezultatov: spremeni način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov.

Beleženje rezultatov s hendikepom: omogoča beleženje rezultatov s hendikepom.

Prikaži rezultat: prikaže vaš skupni rezultat kroga na vrhu kartice z rezultati (*Beleženje rezultatov, stran 20*).

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa.

Kaz. udar.: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov o golfu, stran 21*).

Poziv: omogoča poziv na začetku kroga z vprašanjem, ali želite beležiti rezultat.

Nastavitev načina beleženja rezultatov

Način, ki ga ura uporablja za beleženje rezultatov, lahko spremenite.

- 1 Med krogom pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Beleženje rezultata > Način beleženja rezultatov**.
- 3 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 21](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Spremljanje statističnih podatkov o golfu

Ko v uri omogočite spremljanje statističnih podatkov, si lahko ogledate statistične podatke o trenutnem krogu ([Ogled povzetka kroga, stran 22](#)). S programom Garmin Golf lahko primerjate kroge in spremljate izboljšave.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Golf**.
Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.
- 3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite zeleno igrišče na seznamu.
Igrišča se samodejno posodobijo.
- 4 Izberite  > **Nastavitve > Beleženje rezultata > Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov o golfu

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Spremljanje statističnih podatkov o golfu, stran 21](#)).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Nastavite število izvedenih udarcev, vključno s pati, in izberite **Shrani**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in izberite **Shrani**.
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Izberite možnost:
 - Če je žogica padla na čistino, izberite .
 - Če je žogica zgrešila čistino, izberite  ali .
- 5 Izberite **Shrani**.

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Ko odigrate luknjo, pritisnite gumb .
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite **Zad. udar..**

Ogled povzetka kroga

Med krogom si lahko ogledate rezultat, statistične podatke in podatke o korakih.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Povzetek kroga**.
- 3 Za ogled dodatnih podatkov podrsnite navzgor ali navzdol.

Končanje kroga

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Končni krog**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti krog in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite urediti kartico z rezultati, izberite **Urejanje rezultata**.
 - Če želite zavreči krog in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
 - Če želite začasno ustaviti krog in ga nadaljevati pozneje, izberite **Začasno ustavi krog**.

Prilagajanje seznama palic za golf

Ko združljivo uro za golf združite s telefonom prek programa Garmin Golf, lahko s programom prilagodite privzeti seznam palic za golf.

- 1 V telefonu odprite program Garmin Golf.
- 2 Izberite **Profil > Moja torba**.
- 3 Izberite možnost za dodajanje, urejanje, brisanje ali označitev palice kot neaktivne.
- 4 Sinhronizirajte združljivo uro za golf Garmin s programom Garmin Golf.
V uri za golf se prikaže posodobljen seznam palic za golf.

Dejavnosti na prostem

Ribolov

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Na prostem > Ribolov**.
- 3 Pritisnite .
- 4 Pritisnite  in izberite eno od naslednjih možnosti:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite .
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost .
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite in izberite možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in izberite zeleno možnost ([Nastavitve dejavnosti, stran 26](#)).
- 5 Po koncu dejavnosti pritisnite  in izberite .

Zimski športi

Ogled smučarskih voženj

S tipko za krog lahko beležite vožnje med smučanjem ali deskanjem na snegu.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pritisnite .
- 3 Podrsnite desno.
- 4 Izberite **Prikazi teke**.
- 5 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj, podrsnite navzgor.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Druge dejavnosti

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Drugo > Dihalne vaje**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite doseči stanje umirjene pozornosti, izberite **Koherenca**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli, izberite **Sprostitev in osredotočenje**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli v krajšem času, izberite **Sprostitev in osredotočenje (kratko)**.
 - Če želite znižati raven stresa in se pripraviti na spanje, izberite **Spokojnost**.
- 4 Pritisnite , da začnete dejavnost.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu, s katerimi vas ura vodi po dihalnih vajah.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.
Prikažeta se povprečna hitrost dihanja in srčni utrip.
- 7 Pritisnite .
- 8 Izberite **Vsa statistika**.
Prikažejo se povprečni srčni utrip, najvišji srčni utrip, povprečna hitrost dihanja in sprememba stresa.

Beleženje dejavnosti meditacije

Uporabite lahko vodeno sejo ali ustvarite svojo dejavnost meditacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Drugo > Meditacija**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost meditacije, izberite **Prosto**.
 - Če želite slediti vodeni seji z zvokom, izberite **Seja**.
 - Če želite ustvariti sejo z zvokom po meri, izberite **Po meri**.
- 4 Po potrebi pritisnite  ali upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za poslušanje meditativnega zvoka vzpostavite povezavo s slušalkami ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 87](#)).
OPOMBA: med dejavnostjo meditacije so obvestila onemogočena.
- 6 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikaže odštevalnik ali namen.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite  in izberite **Dejavnosti > Drugo > Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth v njej onemogočeni.

- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  >

Nastavitve. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*[Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62](#)*).

- 7 Izberite eno od možnosti:

- V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
- V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*[Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 24](#)*).

Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Drugo > Igranje iger**.
- 3 Izberite **Preskoči**.
- 4 Izberite vrsto igre.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 6 Po koncu tekme pritisnite gumb , da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 7 Pritisnite  za začetek nove tekme.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Prilagajanje dejavnosti in programov

Prilagodite lahko seznam dejavnosti in programov, podatkovne zaslone, podatkovna polja in druge nastavitve.

Prilagajanje seznama programov

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Urejanje**.
- 3 Izberite **Dodaj** in izberite enega ali več programov, ki jih želite dodati na seznam programov.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mesto programa na seznamu, izberite želeni program, se pomaknite navzgor ali navzdol, da ga premaknete, nato pa s pritiskom  izberite novo mesto.
 - Če želite odstraniti program s seznama, izberite želeni program, nato pa izberite .
- 5 Izberite **Končano**.

Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti**.
Če ste že izbrali priljubljene dejavnosti, so prikazane na vrhu seznama.
- 3 Izberite **Urejanje**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mesto dejavnosti na seznamu, izberite želeno dejavnost, se pomaknite navzgor ali navzdol, da jo premaknete, nato pa s pritiskom  izberite novo mesto.
 - Če želite odstraniti priljubljeno dejavnost, izberite želeno dejavnost, nato pa izberite .
 - Če želite dodati priljubljeno dejavnost, izberite **Dodaj** in izberite eno ali več dejavnosti.

Pripenjanje priljubljene dejavnosti na seznam

Na vrh seznama programov in dejavnosti lahko pripnete do tri najljubše dejavnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Urejanje**.
- 3 Pomaknite se do priljubljene dejavnosti (*Prilagajanje seznama priljubljenih dejavnosti, stran 25*).
- 4 Izberite  ob priljubljeni dejavnosti.

Ko naslednjič odprete seznam programov in dejavnosti, se pripeta dejavnost prikaže na vrhu seznama.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 5 Pomaknite se do podatkovnega zaslona, ki ga želite prilagoditi.
- 6 Tapnite podatkovno polje.
- 7 Podrsnite navzgor ali navzdol in izberite kategorijo podatkovnega polja.
- 8 Podrsnite navzgor ali navzdol in izberite podatke, za katere želite, da so prikazani v polju.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj glejte *Podatkovna polja, stran 103*. Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
- 9 Podrsnite levo.
- 10 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 11 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti > Urejanje > Dodaj**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite .
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

Nastavitve dejavnosti

S temi nastavitvami lahko vsako predhodno naloženo dejavnost prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Nekatere nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za nekatere vrste dejavnosti so na voljo posebni sezname nastavitvev.

V videzu ure podrsnite levo, izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

Barva za poudarjanje: nastavi barvo za poudarek ikone dejavnosti.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost ([Opozorila dejavnosti, stran 27](#)).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause® tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

Samodejni počitek: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu ([Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 12](#)).

Samodejno pomikanje: samodejno se pomika skozi vse podatkovne zaslone dejavnosti na uri, medtem ko deluje časovnik dejavnosti.

Samodejna serija: samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samodejni začetek: samodejno zažene časovnik dejavnosti, ko se začnete premikati (na primer Motokros).

Oddajanje srčnega utripa: samodejno oddaja srčni utrip iz ure v združene naprave, ko začnete dejavnost ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 75](#)).

Oddajanje v program GameOn: samodejno oddaja biometrične podatke v program Garmin GameOn, ko začnete dejavnost igranja iger.

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25](#)).

Urejanje teže: pozove vas k dodajanju uteži za serijo vaj med vadbo za moč ali kardio vadbo.

Opozorila za končanje: nastavi opozorilo za dve ali pet minut pred koncem dejavnosti meditacije.

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Krogi: konfigurira nastavitve možnosti Tipka Lap in Opozorilo o krogu.

Opozorilo o krogu: nastavi podatkovna polja za prikaz krogov.

Tipka Lap: omogoči gumb  za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo.

Beleženje ovir: shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka (*Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 11*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Casovna omejitev za varcevanje z energijo: nastavi časovno omejitev, znotraj katere ura ostane v načinu dejavnosti med čakanjem, da začnete dejavnost, denimo, ko čakate na začetek tekmovanja. Možnost Običajno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razsirjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure ali iz združenega senzorja temperature.

Beleži najvišji VO2: beleži oceno najvišjega VO2 med dejavnostjo, ki običajno ni zmogljivostna dejavnost, kot je Tek na progi.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: beleži število ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah beleži štetje ponovitev samo med vodenimi vadbami.

Ponastavi privzete vrednosti: ponastavi nastavitve dejavnosti.

Moč teka: beleži podatke o moči teka in prilagodi nastavitve.

Vožnje: konfigurira nastavitve možnosti Tipka Lap in Opozorilo o krogu.

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost (*Nastavitve satelitov, stran 29*).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost (*Ocena dejavnosti, stran 9*).

Zaznavanje zamahov: samodejno zazna vrsto zamaha pri plavanju v bazenu.

Zaklep zaslona na dotik: omogoči odklepanje zaslona na dotik s podrsljajem navzdol od vrha zaslona.

Enote: nastavi merske enote za dejavnost.

Opozarjanje z vibriranjem: opozarja na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripov na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 88 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 89 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Moč teka	Dogodek, obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti območja moči.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozorila

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Alarmi**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 6 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 7 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 8 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Predvajanje glasovnih opozoril med dejavnostmi

Ura lahko med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Med predvajanjem glasovnega opozorila ura ali telefon zniža glasnost glavnega zvoka in predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Načini osredotočenosti > Dejavnost > Glasovna opozorila**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nastaviti, da se glasovna opozorila predvajajo v telefonu ali povezanih slušalkah Bluetooth, če so na voljo, izberite **Zvočni izhod > Povezane naprave**.
- Če želite slišati opozorilo za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
- Če želite opozorila prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
- Če želite opozorila prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
- Če želite opozorila prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
- Če želite opozorila slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause, izberite **Dogodki časovnika**.
- Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot glasovna opozorila, izberite **Opozorila za vadbo**.
- Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot glasovna opozorila, izberite **Opozorila dejavnosti** (*Opozorila dejavnosti, stran 27*).

Nastavitve satelitov

Nastavitve satelitov lahko spremenite in tako prilagodite satelitske sisteme, ki se uporabljajo za posamezne dejavnosti. Za več informacij o satelitskih sistemih obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost, se pomaknite navzdol in izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzeto nastavev načina osredotočenosti dejavnosti za satelite (*Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti, stran 72*).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

Vsi sistemi: omogoči več satelitskih sistemov. Uporaba več satelitskih sistemov skupaj zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije ali aktivirate nameščen videz ure Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure se pomaknite navzgor.
- 4 Če želite izbrati med dodatnimi možnostmi videza ure, izberite **Dodaj novo**.
- 5 Izberite videz ure in nato .
- 6 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo za vse videze ur.

- Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
- Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
- Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poudarjanje**.
- Za spreminjanje barve podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Barva podatkov**.
- Če želite odstraniti videz ure, izberite **Izbriši**.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled hitrih pregledov, stran 32](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)). Nekateri hitri pregledi so prikazani v skupinah povezanih parametrov, denimo za zdravje ali zmogljivost med dejavnostjo.

NAMIG: hitre preglede lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 70](#)).

Ime	Opis
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.
Body Battery™	Pri celodnevnom nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 33</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Odštevanja	Prikaže prihajajoče dogodke za odštevanje.
Zmogljivost pri kolesarjenju	Prikazuje parametre zmogljivosti pri kolesarjenju, kot sta oceni najvišjega VO2 in FTP.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Golf	Prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot (<i>Health Snapshot, stran 5</i>).
Zdravstveno stanje	Prikaže parametre zdravja, kot sta dihanje in spremenljivost srčnega utripa.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti (<i>Uporaba zgodovine, stran 52</i>).
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 51</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje Zadnje potiskanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 71</i>).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil.

Ime	Opis
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (Omogočanje obvestil telefona, stran 65).
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ste ga označili kot glavno v koledarju Garmin Connect.
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 77). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Potiski	V načinu invalidskega vozička beleži dnevno število potiskov invalidskega vozička, cilj potiskov in podatke za pretekle dni (Način invalidskega vozička, stran 87).
Koledar tekmovanj	Prikaže prihajajoča tekmovanja, nastavljena v koledarju Garmin Connect.
Regeneracija	Prikaže čas regeneracije. Najdaljši čas je štiri dni.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Zmogljivost pri teku	Prikazuje parametre zmogljivosti pri teku, kot sta oceni najvišjega VO2 in laktatnega praga.
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, cirkadianega ritma, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč. Ogledate si lahko tudi morebitne spremembe vzorca dihanja ponoči (Spremljanje spanja, stran 40).
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Delnice	Prikaže seznam delnic, ki ga lahko prilagodite (Dodajanje delnice, stran 36).
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Zdravje žensk	Prikaže trenutni cikel ali stanje spremljanja nosečnosti. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Ogled hitrih pregledov

- V videzu ure podrsnite navzgor.
Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov.
- Za ogled dodatnih informacij izberite hitri pregled.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij hitrega pregleda podrsnite levo.

Prilagajanje seznama hitrih pregledov

- 1 V videzu ure podrsnite navzgor.
Ura se pomakne po seznamu hitrih pregledov.
- 2 Izberite **Urejanje**.
- 3 Izberite hitri pregled.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite odstraniti hitri pregled s seznama, izberite **X**.
 - Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na seznamu, izberite hitri pregled in ga povlecite na želeno mesto na zaslonu.
- 5 Če želite na seznam dodati hitri pregled, izberite **Dodaj**.

Body Battery

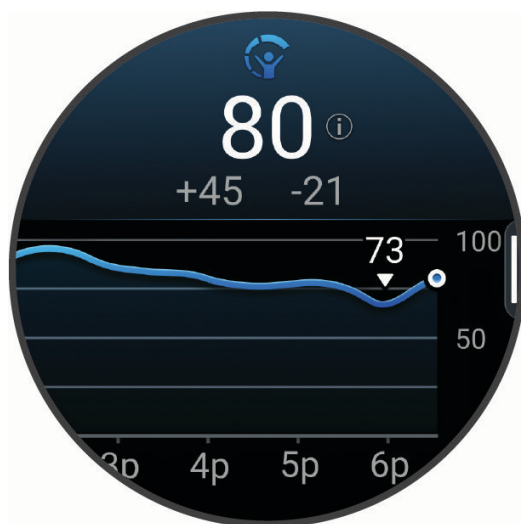
Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 34](#)).

Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery

Hitri pregled merilnika Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled merilnika Body Battery, podrsnite navzgor.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)).
- 2 Če si želite ogledati grafikon najnovejših podatkov merilnika Body Battery, izberite hitri pregled.



- 3 Za ogled združenega grafikona merilnika Body Battery in ravni stresa podrsajte navzgor.
- 4 Če si želite ogledati seznam dejavnikov, ki vplivajo na raven vaše energije Body Battery, podrsnite navzgor.
OPOMBA: za ogled dodatnih podrobnosti izberite posamezni dejavnik.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Uporaba hitrega pregleda ravni stresa

Hitri pregled ravni stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, se pomaknite za ogled hitrega pregleda ravni stresa.
NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa za zadnje štiri ure, tapnite hitri pregled.
Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.
- 3 Če si želite ogledati podrobnosti učinka na telo in dnevno povprečje učinka na telo za zadnjih sedem dni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 4 Če želite začeti dejavnost dihalnih vaj, podrsnite levo in izberite ✓.

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 34](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo. Namestite lahko program za spremljanje zdravja žensk iz programa Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: hitre preglede lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri vivoactive 6, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla in namestiti program za spremljanje zdravja žensk iz programa Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite +.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > ✓.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

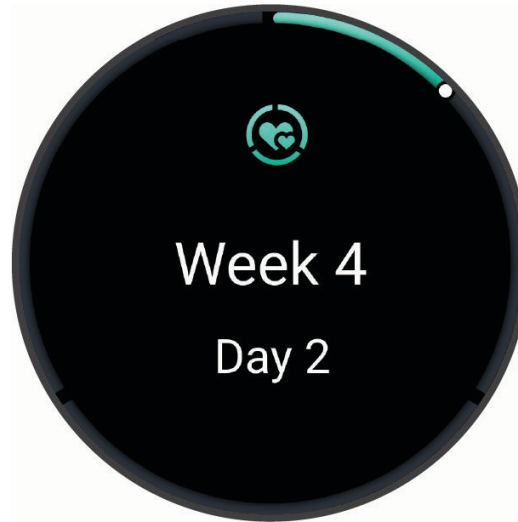
Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 35](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Preden lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti in namestiti program za spremljanje zdravja žensk iz programa Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.



- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s štoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prilagajanje hitrega pregleda vremena

- 1 Za ogled hitrega pregleda vremena podrsnite navzgor.
- 2 Izberite hitri pregled za ogled trenutnega vremena na svoji lokaciji.
- 3 Podrsnite levo.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite posodobiti vremenske podatke za trenutno lokacijo GPS, izberite **Možnosti vremena > Posodobi trenutno lokacijo**.
NAMIG: počakajte, da ura poišče satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 99](#)).
 - Če želite spremeniti merske enote za temperaturo, izberite **Možnosti vremena > Temperatura** in izberite mersko enoto.

Dodajanje delnice

Preden lahko prilagodite seznam delnic, morate na seznam hitrih pregledov dodati hitri pregled delnic ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)).

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled delnic, v videzu ure podrsnite navzgor.
- 2 Izberite hitri pregled delnic.
- 3 Izberite **Urejanje > Dodaj**.
- 4 Vnesite ime družbe ali simbol delnice, ki jo želite dodati, in izberite ✓.
V uri se prikažejo rezultati iskanja.
- 5 Izberite delnico, ki jo želite dodati.
- 6 Za ogled dodatnih informacij izberite delnico.

NAMIG: če želite prikazati delnico na seznamu hitrih pregledov, lahko pritisnete  in izberete **Nastavi za priljubljeno**.

Upravljalni elementi

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).



Ikona	Ime	Opis
	Letalski način	Izberite za vklop ali izklop letalskega načina, ki izklopi vse brezžične komunikacije.
	Budilka	Izberite za odpiranje programa budilk (Nastavljanje alarma, stran 54).
	Drugi časovni pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih.
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 84).
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite ali izklopite funkcijo varčevanja z baterijo (Upravljalni elementi, stran 36).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 60).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 75).
	Kalkulator	Izberite za uporabo kalkulatorja, vključno s kalkulatorjem napitnine.
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Ure	Izberite za odpiranje programa Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (Ure, stran 54).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Izberite za izklop zaslona ob opozorilih in gibih ter načina Stalno vklopljen zaslon (Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 60).
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon in onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure vivoactive 6 in se povečuje, ko se približujete telefonu. Izberite za uporabo navigacije do izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS-om (Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS, stran 66).
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko.
	Garmin Share	Izberite za odpiranje programa Garmin Share (Garmin Share, stran 67).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.
	Zakleni napravo	Izberite za zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju in dotikanju.
	Messenger	Izberite za odpiranje programa Messenger (Uporaba funkcije Messenger, stran 7).
	Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v uri ali telefonu.

Ikona	Ime	Opis
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil telefona, stran 65</i>).
	Povezava s telefonom	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 77</i>).
	Rdeči premik	Izberite za preklop zaslona v rdeče odtenke za uporabo ure pri šibki svetlobi.
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Štoparica	Izberite za zagon štoparice.
	Sončni vzhod in zahod	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovnik	Izberite za nastavitev odštevalnika.
	Zaklep zaslona na dotik	Izberite, da omogočite odklepanje zaslona na dotik s podrslijajem navzdol od vrha zaslona.
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 5</i>).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.
	Wi-Fi	Izberite za vklop ali izklop komunikacije s tehnologijo Wi-Fi®.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite bližnjice ([Upravljalni elementi, stran 36](#)).

- 1 Pridržite .
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
- 2 Podrsnite navzdol.
- 3 Izberite **Urejanje**.
- 4 Izberite bližnjico:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, bližnjico povlecite na želeni položaj na zaslону in izberite .
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite .
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj**.

Uporaba načina Ne moti

Z načinom Ne moti lahko izklopite vibriranje in zaslon ob prejemu opozoril in obvestil ([Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 60](#)). Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno vklopiti ali izklopiti način Ne moti, pridržite gumb  in izberite .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Obvestila in opozorila > Pametna obvestila > Med spanjem**.

Nastavitev bližnjice

Nastavite lahko bližnjico do priljubljenega programa, hitrega pregleda ali upravljalnega elementa, kot je denarnica Garmin Pay ali upravljalni elementi za glasbo.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjica**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katere delovanje želite prilagoditi.

Vadba

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v hitrem pregledu korakov. Število korakov se redno posodablja.

Ko je omogočen način invalidskega vozička, ura namesto korakov beleži druge parametre, kot so potiski ([Način invalidskega vozička, stran 87](#)).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja ①.



Ko je omogočen način invalidskega vozička, ura namesto korakov beleži potiske in ustvari dnevni cilj potiskov (*Način invalidskega vozička, stran 87*).

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojene cilje.

Opozorilo o gibanju

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže sporočilo. Opozorilo o gibanju lahko prilagodite tako, da se opusti ob hoji ali drugih vrstah gibanja.

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Prilagajanje opozoril o gibanju

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vklop**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za nastavev opozarjanja na podlagi korakov ali drugih vrst gibanja izberite **Vrsta opozorila**.
 - Če želite opozorila počistiti z gibanjem sede ali prostimi gibi, izberite **Gibi**.
 - Če želite nastaviti izbris opozorila po 30, 45 ali 60 sekundah, izberite **Trajanje gibanja**.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev (*Hitri pregledi, stran 30*). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 39*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 69*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri vivoactive 6 (*Hitri pregledi, stran 30*).

Spremembe vzorca dihanja

POZOR

Naprava vivoactive 6 ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi vivoactive 6 ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 77*).

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje seznama hitrih pregledov, stran 33*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Move IQ®

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect, ali nastavitev za zdravje in dobro počutje. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Vadbe

Ura vas lahko vodi pri vadbah z več koraki, ki vključujejo cilje za vsak korak vadbe, kot so na primer razdalja, čas, število ponovitev ali drugi parametri. V uri je več predhodno naloženih vadb za številne dejavnosti, vključno z vadbo za moč, kardio vadbo, tekom in kolesarjenjem. Več vadb in načrtov vadb lahko ustvarite in poiščete v programu Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

Če je ura v načinu invalidskega vozička, vključuje vadbe za dejavnosti potiskanja, ročno kolesarjenje in druge možnosti (*Profil uporabnika, stran 87*).

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikazete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri (*Prilaganje dejavnosti in programov, stran 24*).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 42*).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite .

NAMIG: če že imate načrtovano ali predlagano vadbo za trenutni dan, se lahko pomaknete navzdol in izberete **Vadbe**.

- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato željeno dejavnost.

- 3 Podrsnite navzgor.

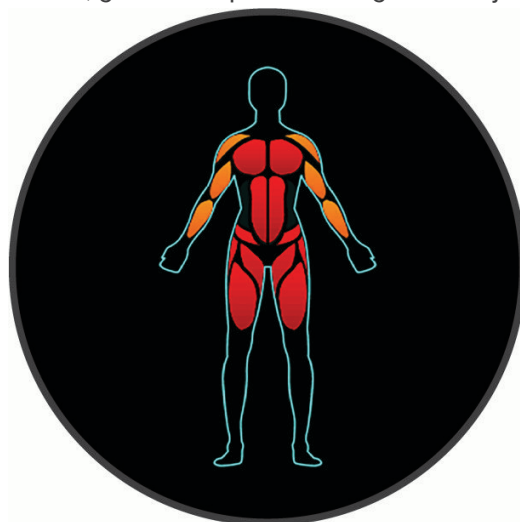
- 4 Izberite **Trening**.

- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Podrsnite navzgor za ogled korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: če je na voljo zemljevid mišic, ga lahko tapnete in si ogledate ciljne mišične skupine.



- 7 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 68).

- 1 Izberite možnost:

- Odprite program Garmin Connect in izberite **•••**.
- Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.

- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.

- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.

- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Intervalne vadbe

Intervalne vadbe so lahko odprte ali strukturirane. Strukturirane ponovitve lahko temeljijo na razdalji ali času. Naprava ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

NAMIG: vse intervalne vadbe vključujejo korak odprtega ohlajanja.

Začetek intervalne vadbe

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol.
- 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite intervale vadbe in obdobja počitka označevati ročno s pritiskanjem , izberite **Nedoločeno število ponovitev**.
 - Če želite uporabiti intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa, izberite **Strukturirane ponovitve, Začni z vadbo**.
- 6 Po potrebi izberite , če želite vključiti ogrevanje pred vadbo.
- 7 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 8 Če intervalna vadba vključuje ogrevanje, pritisnite  za začetek prvega intervala.
- 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 10 Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in preiti na naslednji interval ali obdobje počitka (izbirno), lahko kadar koli pritisnete .

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Trening > Hitra vadba > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
- 5 Podrsajte navzgor.
- 6 Izberite **Več > Urejanje vadbe**.
- 7 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
- 8 Podrsnite levo za vrnitev v dejavnost.

Ura ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko .
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite , s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete . Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe omogoča, da za cilj vadbe nastavite določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam ura v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening**.
- 4 Izberite **Hitra vadba**.

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Intervali**, če želite izbrati ponovitve na podlagi časa ali razdalje.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas.
- 6 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Vadba s funkcijo PacePro™

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 68).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite ●●●.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 81](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Trening > Načrti PacePro > Ustvari novo**.
- 4 Izberite progo.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.Pomaknite se navzdol za ogled tabele tempa po meri in preglejte vmesne vrednosti.
- 6 Pritisnite .
- 7 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite , da zaženete načrt.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izbriši**, če želite zavreči načrt.

Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

1 Pritisnite .

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

3 Podrsnite navzgor.

4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.

5 Izberite načrt.

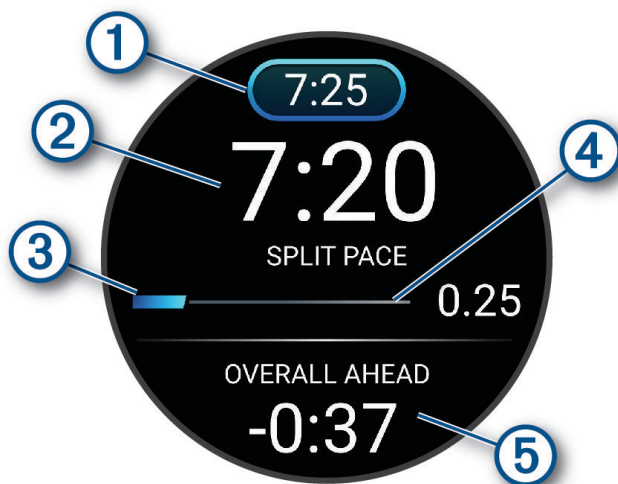
6 Pritisnite .

NAMIG: preden sprejmete načrt PacePro, si lahko ogledate zemljevid, tempo in vmesne vrednosti.

7 Izberite **Uporabi načrt**, da zaženete načrt.

8 Po potrebi izberite , da omogočite navigacijo po progi.

9 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.



1	Ciljni vmesni tempo
2	Trenutni vmesni tempo
3	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
4	Preostala razdalja za vmesni čas
5	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in nato želeno dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol.
- 4 Izberite **Trening > Tekmujte s seboj**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
- 7 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje

Ko dodate tekmovanje v koledar Garmin Connect, si lahko dogodek v uri ogledate tako, da dodate pogled glavnega tekmovanja ([Hitri pregledi, stran 30](#)). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. Ura prikazuje odštevanje do dogodka, vaš ciljni čas ali predvideni končni čas (samo za tekaške dogodke) ter vremenske informacije.



OPOMBA: zgodovinske vremenske informacije za mesto in dan dogodka so na voljo takoj. Lokalna vremenska napoved se prikaže približno 14 dni pred dogodkom.

Če želite dodati več kot eno tekmovanje, vas sistem pozove, da izberete glavni dogodek.

Glede na razpoložljive podatke o trasi dogodka si lahko ogledate podatke o višini in zemljevid trase ter dodate PacePro načrt ([Vadba s funkcijo PacePro™, stran 44](#)).

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2, ura lahko predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za tekaško ali kolesarsko tekmovanje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 49*).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Tekmovanja in dogodki > Poišči dogodek**.
- 3 Poiščite dogodek na svojem območju.
Izberete lahko tudi **Ustvari dogodek** in ustvarite svoj dogodek.
- 4 Izberite **Dodaj na koledar**.
- 5 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 6 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v uri pomaknite do hitrega pregleda glavnega tekmovanja.
- 7 V videzu ure pritisnite  in izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
OPOMBA: če opravite najmanj en tek na prostem s podatki o srčnem utripu ali eno vožnjo s podatki o srčnem utripu in moči, se v uri prikažejo dnevni predlogi za vadbo.

Koledar vadb

Koledar vadb v uri je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v računu Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo v hitrem pregledu koledarja. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v uri ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, preprišete obstoječ koledar vadb.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na seznam hitrih pregledov v uri vivoactive 6 doda hitri pregled trenerja Garmin.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo. Podatke o samooceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Izberite  > **Nastavitve > Samoocena**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite opraviti samooceno samo po vadbah, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite opraviti samooceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da ura spozna vašo zmogljivost.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 51*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov na tekmovanjih, stran 50*).

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 49*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava vívoactive 6 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku.

V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 100*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 87*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti gorskega teka, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti, stran 26*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Tecite na prostem pri zmerni ali visoki intenzivnosti, pri čemer dosežite najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa.
- 3 Po najmanj 10 minutah izberite **Shrani**.
- 4 Za ogled meritev zmogljivosti se pomaknite navzgor in navzdol.

Ogled predvidenih časov na tekmovanjih

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 87*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88*).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas na tekmovanju (*0 ocenah najvišjega VO2, stran 49*). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas na tekmovanju.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled zmogljivosti pri teku, v videzu ure podrsnite navzgor.
- 2 Izberite hitri pregled zmogljivosti pri teku.
- 3 Za ogled predvidenega časa na tekmovanju se pomaknite.

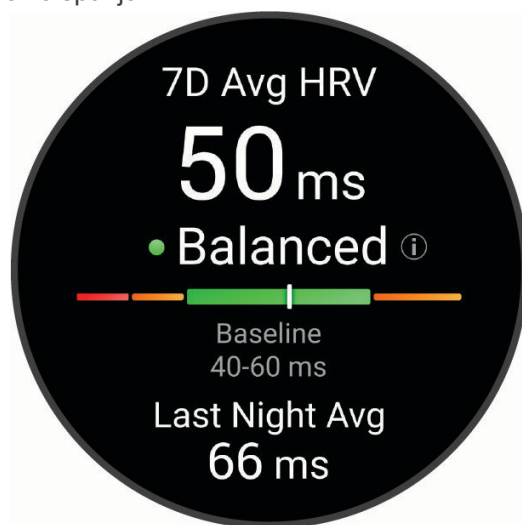


- 4 Za ogled predvidenih časov za druge razdalje pritisnite .

OPOMBA: predvideni časi so lahko na začetku netočni. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnovešeno	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku se ta raven intenzivnosti ocenjuje glede na tempo, srčni utrip ali moč. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 88](#)). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

Zgodovina vsebuje podatke, rekorde in skupne vrednosti shranjenih dejavnosti.

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih ([Hitri pregledi, stran 30](#)).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Zgodovina**.

Prikaže se vrstični grafikon nedavnih dejavnosti.

3 Za ogled možnosti podrsnite levo.

4 Izberite eno od možnosti:

- Če želite spremeniti časovno obdobje vrstičnega grafikona, izberite **Možnosti grafikona**.
- Če si želite ogledati osebne rekorde po posameznih športih, izberite **Rekordi** ([Osebni rekordi, stran 53](#)).
- Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, izberite **Skupno** ([Ogled vseh podatkovnih vrednosti, stran 53](#)).

5 Pritisnite , da se vrnete na vrstični grafikon.

6 Če si želite ogledati zgodovino dejavnosti, se pomaknite navzdol.

7 Izberite dejavnost.

8 Za ogled možnosti podrsnite levo.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje. Pri dejavnostih za invalidski voziček osebni rekordi vključujejo potiske, ročno kolesarjenje in zaporedna doseganja ciljev.

Ogled osebnih rekordov

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Za ogled možnosti podrsnite levo.
- 4 Izberite **Rekordi**.
- 5 Izberite šport.
- 6 Izberite rekord.
- 7 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Za ogled možnosti podrsnite levo.
- 4 Izberite **Rekordi**.
- 5 Izberite šport.
- 6 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 7 Izberite **Nazaj** > .

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Za ogled možnosti podrsnite levo.
- 4 Izberite **Rekordi**.
- 5 Izberite šport.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite izbrisati posamezen rekord, ga izberite in nato izberite **Počisti zapis** > .
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise** > .

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Pritisnite  in izberite **Skupno**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prvič nastaviti in shraniti alarm, vnesite čas alarma.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in vnesite čas alarma.
- 4 Pomaknite se navzdol za več možnosti.
- 5 Izberite **Shrani**.

Urejanje alarma

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite nastaviti, da vas alarm nežno prebudi v 30-minutnem obdobju pred načrtovanim alarmom glede na optimalni čas spanja, izberite **Pametno bujenje**.
OPOMBA: poleg morebitnih zgodnejših alarmov se bo alarm vedno vklopil ob izbranem času. Če alarm na primer nastavite ob 8.00, vas lahko alarm nežno opozori na prebujanje med 7.30 in 8.00.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Pametni alarm za bujenje

Pametni alarm za bujenje ustvari 30-minutno obdobje, v katerem vas ura vivoactive 6 poskuša prebuditi ob optimalnem času glede na vaše spanje. Če alarm na primer nastavite ob 8.00, vas lahko alarm nežno opozori na prebujanje med 7.30 in 8.00. Kateri koli alarm lahko nastavite kot pametni alarm za bujenje ([Nastavljanje alarma, stran 54](#)).

OPOMBA: alarm se bo vedno vklopil ob izbranem času.

Uporaba odštevalnika časa

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Če časovnika še niste shranili, vnesite čas.
- 4 Če ste v preteklosti že shranili časovnik, izberite eno od možnosti:
 - Če želite nastaviti nov odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti in shraniti nov odštevalnik, izberite **Urejanje > Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti shranjen časovnik, izberite shranjen časovnik.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik.
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite ustaviti časovnik s preostalim časom, izberite .
 - Če želite znova zagnati časovnik, izberite .
 - Če želite ustaviti časovnik in ga ponastaviti, podrsnite levo in izberite **Prekliči časovnik**.
 - Če želite shraniti časovnik, podrsnite levo in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno znova zažene, podrsnite levo in izberite **Samodejni ponovni zagon**.
 - Če želite prilagoditi obvestilo časovnika, podrsnite levo in izberite **Vibriranje**.

Brisanje odštevalnika

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki > Urejanje**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Ure** > **Štoparica**.
- 3 Pritisnite , da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite , da znova zaženete časovnik kroga. ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite , da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, izberite .
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, podrsnite levo in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, podrsnite levo in izberite **Tipka Lap**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

- 1 Pritisnite .
- NAMIG:** druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)).
- 2 Izberite **Ure** > **Drugi časovni pasovi** > **Dodaj časovni pas**.
- 3 Podrsnite levo ali desno, da označite regijo.
- 4 Pritisnite  za izbiro regije.
- 5 Izberite časovni pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

1 Pritisnite .

NAMIG: druge časovne pasove si lahko ogledate tudi na seznamu hitrih pregledov ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)).

2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi**.

3 Izberite časovni pas.

4 Pritisnite .

5 Izberite eno od možnosti:

- Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na seznamu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za priljubljeno**.
- Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
- Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
- Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spreminjanje časovnega pasu**.
- Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Dodajanje dogodkov za odštevanje

1 Pritisnite .

2 Izberite **Ure > Odštevanja > Dodaj**.

3 Vnesite ime.

4 Izberite leto, mesec in dan.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Cel dan**.
- Izberite **Določen čas** in vnesite čas.

6 Izberite ikono.

Urejanje dogodka za odštevanje

1 Pritisnite .

2 Izberite **Ure > Odštevanja**.

3 Izberite dogodek za odštevanje.

4 Podrsnite levo in izberite **Nastavi za priljubljeno**, če želite dogodek za odštevanje prikazati na seznamu hitrih pregledov (izbirno).

5 Podrsnite levo in izberite **Urejanje odštevanja**.

6 Izberite možnost, ki jo želite urediti:

- Če želite preimenovati dogodek, izberite **Ime**.
- Če želite spremeniti datum, izberite **Datum**.
- Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
- Če želite spremeniti vrsto dogodka, izberite **Vrsta**.
- Če želite dodati okrajšano ime dogodka, izberite **Okrajšava**.
- Če želite dodati opomnike na dogodek, izberite **Opomniki**.
- Če želite, da se dogodek ponovi vsako leto, izberite **Ponovi vsako leto**.
- Če želite dogodek odstraniti, izberite **Izbriši odštevanje**.

Nastavitve obvestil in opozoril

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila**.

Pametna obvestila: po meri prilagodi pametna obvestila, ki jih prikazuje ura (*Omogočanje obvestil telefona, stran 65*).

Zdravje in dobro počutje: po meri prilagodi opozorila o zdravju in dobrem počutju, ki jih prikazuje ura (*Opozorila o zdravju in dobrem počutju, stran 58*).

Nastavitve poročil: omogoči poročila in po meri prilagodi podatke in temo poročil. Če želite ustvariti in urediti dnevna sporočila v jutranjem poročilu, lahko izberete **Jutranje poročilo** (*Prilagajanje jutranjega poročila, stran 59*). Če želite nastaviti urnik za večerno poročilo, lahko izberete **Večerno poročilo**. Če želite prilagoditi temo ozadja poročil, lahko izberete **Izbira teme**.

Opozorila sistema: nastavi opozorila o času (*Nastavitev opozoril o času, stran 59*), barometru ali povezavi s telefonom (*Vklop opozoril o povezavi s telefonom, stran 60*).

Središče za obvestila: omogoči središče za obvestila za ogled novih obvestil (*Ogled obvestil, stran 65*).

Opozorila o zdravju in dobrem počutju

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje**.

Dnevni povzetek: dnevni povzetek merilnika Body Battery se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery (*Body Battery, stran 33*).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Opozorila o umirjenih obdobjih: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

Opozorila o nenorm. srč. utripu: obvestijo vas, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 58*).

Opozorilo o premiku: opozori vas, da se morate gibati.

Opozorila o ciljih: opozori vas, ko dosežete dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

1 Pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.

3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.

4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od mejne vrednosti, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Opozorilo o gibanju

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže sporočilo. Opozorilo o gibanju lahko prilagodite tako, da se opusti ob hoji ali drugih vrstah gibanja.

Prilagajanje opozoril o gibanju

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vklop**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za nastavev opozarjanja na podlagi korakov ali drugih vrst gibanja izberite **Vrsta opozorila**.
 - Če želite opozorila počistiti z gibanjem sede ali prostimi gibi, izberite **Gibi**.
 - Če želite nastaviti izbris opozorila po 30, 45 ali 60 sekundah, izberite **Trajanje gibanja**.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. S pomikanjem si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in številne druge podrobnosti ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 59](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Nastavitve poročil > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki so prikazani v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite vnesti ali dodati sporočila po meri v jutranje poročilo, izberite **Prilagodite dnevna sporočila > Urejanje sporočil**.

Večerno poročilo

Ura prikaže večerno poročilo, preden se odpravite spat. S pomikanjem si oglejte poročilo, ki vključuje podrobnosti merilnika Body Battery, vadbo in vreme naslednjega dne, priporočila vodnika za spanje in številne druge podrobnosti.

Prilagajanje večernega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Nastavitve poročil > Večerno poročilo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti večerno poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki so prikazani v večernem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite nastaviti, koliko časa naj mine med poročilom in začetkom spanja, izberite **Načrtuj poročilo**.

Nastavev opozoril o času

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Čas**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Vklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Telefon**.

Nastavitve možnosti Vibriranje

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Vibriranje**.

Sistem: vklopi ali izklopi vibriranje ure.

Vibriranje ob opozorilu: nastavi vibriranje ure ob opozorilih.

Pritisk gumba: nastavi vibriranje ure ob opozorilih in pritiskih gumbov.

Nastavitve zaslona in svetlosti

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Zaslona in svetlost**.

Svetlost: nastavi raven svetlosti zaslona.

Stalno vklopljen zaslon: nastavi zaslon tako, da so podatki v videzu ure prikazani ter da je svetlost zmanjšana in ozadje zatemnjeno. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona ([O zaslonu AMOLED, stran 94](#)).

Vel. besed.: prilagodi velikost besedila na zaslonu.

Rdeči premik: preklopi zaslon v rdeče, zelene ali oranžne odtenke, da lahko uro uporabljate pri šibki svetlobi in lažje ohranite nočni vid ali zmanjšate naprežanje oči.

Prebuditev ob opozorilu: vklopi zaslon, ko prejmete obvestilo ali opozorilo.

Prebuditev ob gibu: vklopi zaslon, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi zaslon.

Zaklep zaslona na dotik: zaklene zaslon, s čimer prepreči odzive ure ob nenamernemu dotikanju zaslona. Če vklopite to možnost, morate za odklepanje zaslona na dotik podrsniti navzdol od vrha zaslona.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)). Dodatne funkcije so na voljo, ko uro povežete z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 67](#)).

Senzorji in dodatna oprema

Ura vivoactive 6 ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+® ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic za golf Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in dosegu.
Srčni utrip	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ali HRM-Pro™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri vivoactive 6 (Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 87).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 64).
Hitrost/kadence	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadence in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 102). Senzorje hitrosti ali kadence lahko namestite tudi na invalidski voziček in med dejavnostjo spremljate podatke. Ko je senzor nameščen, ura ustvari dejavnost in jo shrani v račun Garmin Connect ob vsakem potiskanju invalidskega vozička.
tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezuje z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

3 Pritisnite .

4 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Senzorji ure > Dodaj novo**.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25*).

Dinamika teka

Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura vivoactive 6 ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za ogled vseh parametrov načina teka morate uro vivoactive 6 združiti z dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo parametri časa stika s tlemi niso na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	Uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

V tej temi so navedeni nasveti za uporabo združljive dodatne opreme za dinamiko teka. Če dodatna oprema ni povezana z uro, slednja samodejno preklopi na dinamiko teka, merjeno na zapestju.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro.
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM 600, jo združite z uro prek varne povezave Bluetooth in ne prek odprte povezave.
Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: med hojo nekateri parametri niso prikazani.

Moč teka

Moč teka Garmin se izračuna na podlagi izmerjenih podatkov o dinamiki teka, uporabnikove telesne teže, podatkov o okolju in podatkov drugih senzorjev. Pri merjenju moči se oceni moč, ki jo tekač prenaša na cestišče, prikazana pa je v vatih. Nekaterim tekačem bolj ustreza, če se za merjenje naprežanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprežanja, poleg tega pa se lahko pri njej upoštevajo vzponi, spusti in veter, česar pri merjenju tempa ni mogoče upoštevati. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati ustvarjeno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka (*Podatkovna polja, stran 103*). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (*Opozorila dejavnosti, stran 27*).

Pri območjih moči teka se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

Nastavitve moči teka

V videzu ure pritisnite , izberite **Dejavnosti**, izberite dejavnost teka, pritisnite , izberite nastavitve dejavnosti in izberite **Moč teka**.

Stanje: omogoči ali onemogoči beleženje podatkov o moči teka Garmin.

Z upoštevanjem vetra: omogoči ali onemogoči uporabo podatkov o vetru pri izračunu moči teka. Podatki o vetru so kombinacija podatkov o hitrosti, smeri gibanja in barometriskem tlaku v uri ter razpoložljivih podatkov o vetru v telefonu.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 62](#)).

1 Izberite eno od možnosti:

- V uro dodajte upravljalni element **Luči** ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).
- V uro dodajte hitri pregled **Luči** ([Prilagajanje seznama hitrih pregledov, stran 33](#)).

2 V upravljalnem elementu ali hitrem pregledu **Luči** izberite želeno možnost:

- Za ogled nastavitev kamere izberite  > .
- Za snemanje vožnje izberite .
- Za zajem fotografije izberite .
- Za shranjevanje posnetka izberite .

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro vivoactive 6 na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 68](#))
- Funkcije programa iz programa Connect IQ in druge možnosti ([Programi za telefon in računalnik, stran 68](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 30](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Upravljalni elementi, stran 36](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 83](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil telefona, stran 65](#))

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije v uri, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

1 Izberite eno od možnosti:

- Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
- Če ste predhodno preskočili postopek združevanja, v videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Povezljivost > Združi s telefonom**.
- Če želite združiti nov telefon, v videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Omogočanje obvestil telefona

Po meri lahko prilagodite zvok in videz obvestil iz združenega telefona v uri med običajno uporabo.

OPOMBA: obvestila med spanjem ali dejavnostmi lahko prilagodite v nastavitvah Načini osredotočenosti (*Načini osredotočenosti, stran 72*).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Obvestila**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite vklopiti obvestila telefona, izberite **Stanje > Vklop**.
- Če želite omogočiti obvestila o telefonskih klicih, izberite **Klici**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
- Če želite omogočiti obvestila o besedilnih sporočilih, izberite **Sporočila**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
- Če želite omogočiti obvestila programov v telefonu, izberite **Programi**, nato pa izberite možnosti za stanje in opozorila.
- Če želite konfigurirati obvestila za posamezen program v telefonu, izberite **Programi > Povezani programi**, izberite program, nato pa izberite želeno možnost.

OPOMBA: obvestila programov lahko upravljate v nastavitvah telefona. Ko telefon in ura prejmeta obvestilo programa, se program prikaže na seznamu **Povezani programi** v uri.

Pri telefonih Android™ lahko s programom Garmin Connect tudi upravljate, katera obvestila programa se prikažejo v uri. V programu Garmin Connect lahko izberete **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov**.

- Če želite, da so podrobnosti obvestila skrite, dokler ne izvedete določenega dejanja, izberite **Zasebnost** in izberite želeno možnost.
- Če želite spremeniti, kako dolgo ura prikazuje obvestila, izberite **Premor**.
- Če želite odgovorom na besedilna sporočila iz ure dodati podpis, izberite **Podpis**.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ogled obvestil

Obvestila telefona si lahko ogledate v uri iz več mest v menijih.

1 Izberite eno od možnosti:

- V videzu ure podrsnite navzdol za ogled središča za obvestila.
- Če si želite ogledati hitri pregled obvestil, v videzu ure podrsnite navzgor.
NAMIG: če želite opustiti obvestilo, lahko v videzu ure podrsnete levo.
- Če si želite ogledati program z obvestili, v videzu ure pritisnite  in izberite **Obvestila**.
- Pridržite  in izberite **Obvestila** za prikaz vmesnika za obvestila.

2 Izberite obvestilo.

3 Pritisnite  za dodatne možnosti.

4 Če želite opustiti vsa obvestila, se pomaknite na vrh obvestil in izberite **Opusti vsa**.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura vivoactive 6 prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

- 1 V videzu ure podrsnite navzdol za ogled središča za obvestila.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 39).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri vivoactive 6.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči moj telefon

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Opozorila funkcije Poišči moj telefon**.

Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS

Ura vivoactive 6 samodejno shrani lokacijo GPS, ko se med dejavnostjo z GPS prekine povezava z združenim telefonom. To funkcijo lahko uporabite za lažje iskanje med dejavnostjo izgubljenega telefona.

Za več informacij glejte garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Začnite dejavnost z GPS.
- 2 Ko ste pozvani k uporabi navigacije do zadnje znane lokacije naprave, izberite .
- 3 Uporabite navigacijo do lokacije na zemljevidu.
- 4 Podrsnite navzgor za ogled kompasa, ki kaže proti lokaciji (izbirno).
- 5 Ko je ura v doseg tehnologije Bluetooth telefona, se na zaslonu prikaže moč signala Bluetooth.

Ko se približujete telefonu, se moč signala povečuje.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Nalaganje dejavnosti v račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb v računu Garmin Connect. Ko ura naslednjič vzpostavi povezavo z omrežjem Wi-Fi, se datoteke pošljejo vanjo.

Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Garmin Connect, morate uro povezati s programom Garmin Express™ v telefonu ali programom Wi-Fi v računalniku.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Wi-Fi > Moja omrežja > Iskanje omrežij**.
V uri se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Ura vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Ura samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura vivoactive 6 povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 68](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami. Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge® v združljivo uro Garmin.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Garmin Share > Skupna raba**.
- 3 Izberite kategorijo in izberite en element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Skupna raba**.
 - Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > Skupna raba**.
- 5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 6 Izberite napravo.
- 7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova deli**.
- 10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite .
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Nastavitve funkcije Garmin Share

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Povezljivost > Garmin Share**.

Stanje: omogoči, da ura pošilja in prejema elemente s funkcijo Garmin Share.

Pozabi naprave: odstrani vse naprave, s katerimi je ura v preteklosti imela elemente v skupni rabi.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

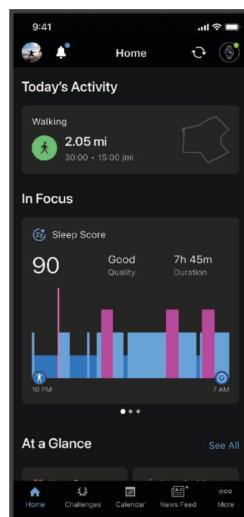
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o svoji dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejimate vpogled z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi, vključno s prehrano.

LiveTrack+: pošiljate besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Sledite potem funkcije Garmin Trails: zagotovite si dostop do poti in prog, ki jih priporočajo zbirke podatkov Garmin in drugi uporabniki funkcije Garmin s slikami, ocenami, poročili o potovanjih in drugimi podrobnostmi.

Spremljajte dejavnosti v zaprtih prostorih: spremljajte sprotne podatke o dejavnosti in vadbi v zaprtem prostoru, na podlagi česar lahko med dejavnostjo prilagodite intenzivnost.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni, vključno s parametri prehrane.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.

2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 69](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro.

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

OPOMBA: za naprave Garmin, ki nimajo funkcije stanja vadbe, ni mogoče izbrati nastavitve Primarna naprava za vadbo, vendar je s temi napravami vseeno mogoče beležiti podatke o vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro vivoactive 6 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri vivoactive 6.

Uro vivoactive 6 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 69*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri vivoactive 6.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbne ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo (*Prenos osebne zvočne vsebine, stran 85*). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39*).

- 1 Pridržite tipko  za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhronizacija**.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, hitre preglede, ponudnike glasbe, videze ure in številne druge pripomočke Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Glasba: uri lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro vivoactive 6 združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 64](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Funkcije inReach® programa Garmin Messenger, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in Podatki o vremenu inReach™, niso na voljo brez povezane naprave za satelitsko komunikacijo inReach in aktivne naročnine na satelitske storitve. Preden program uporabite na potovanju, ga vedno preskusite na prostem.

POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Program deluje tako prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu) kot prek satelitskega omrežja Iridium®. Če uporabljate mobilni prenos podatkov, mora imeti združen telefon zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Če ste na območju, kjer ni signala omrežja, in želite uporabljati satelitsko omrežje inReach, potrebujete aktivno naročnino na satelitske storitve za napravo za satelitsko komunikacijo Iridium.

S programom Garmin Messenger lahko pošiljate sporočila drugim uporabnikom programa, vključno s prijatelji in družinskimi člani, ki nimajo naprav Garmin. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru naročnine na satelitske storitve. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja Iridium kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Program Garmin Golf

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave vivoactive 6 ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Načini osredotočenosti

Načini osredotočenosti prilagodijo nastavitve in delovanje ure različnim okoliščinam, kot so spanje in dejavnosti. Ko nastavitve spremenite ob omogočenem načinu osredotočenosti, se nastavitve posodobijo samo za ta način osredotočenosti.

Prilagoditev privzetega načina osredotočenosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve** > **Načini osredotočenosti**.
- 3 Izberite zeleni način osredotočenosti.
- 4 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo v vseh načinih osredotočenosti.

- Če želite vklopiti ali izklopiti način osredotočenosti, izberite **Stanje**.
- Za konfiguracijo urnika izberite **Razpored**.
- Izberite **Videz ure**, če želite spremeniti videz ure.
- Če želite satelitske sisteme GNSS nastaviti za uporabo pri vseh dejavnostih, izberite **Sateliti**.

NAMIG: nastavev **Sateliti** lahko po meri prilagodite za posamezne dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti](#), stran 26).

- Če želite, da so med dejavnostmi omogočena glasovna opozorila, izberite **Glasovna opozorila**.
- Če želite konfigurirati obvestila telefona, opozorila o zdravju in dobrem počutju in opozorila sistema, izberite možnost za konfiguracijo telefonskih obvestil v razdelku **Obvestila in opozorila** ([Nastavitve obvestil in opozoril](#), stran 58).
- V razdelku **Zaslon in svetlost** lahko izberete možnost za konfiguracijo nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona in svetlosti](#), stran 60).
- Če želite dodati več prilagoditev, izberite **Dodaj**.
- Če želite odstraniti način osredotočenosti, izberite **Izbriši osredot.**.
- Če želite obnoviti privzete nastavitve, izberite **Privz. nast.**.

Ustvarjanje načina osredotočenosti po meri

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Načini osredotočenosti > Dodaj**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ustvariti način osredotočenosti po meri, ki ga lahko uporabite kadar koli, izberite **Standardno**.
 - Če želite ustvariti način osredotočenosti za določeno dejavnost, izberite **Dejavnost**.
- 4 Vnesite ime načina osredotočenosti in izberite .
- 5 Izberite ikono in barvo.
- 6 Izberite novi način osredotočenosti po meri.
- 7 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatere možnosti niso na voljo pri obeh način osredotočenosti, Standardno in Dejavnost.

 - Če želite vklopiti ali izklopiti način osredotočenosti po meri, izberite **Stanje**.
 - Za konfiguracijo urnika izberite **Razpored**.
 - Če želite izbrati, ob kateri dejavnosti se sproži način osredotočenosti po meri, izberite **Samodejna sprožitev**.
 - Če želite urediti ime načina osredotočenosti po meri, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti ikono in barvo načina osredotočenosti po meri, izberite **Ikona**.
 - Izberite **Dodaj > Obvestila in opozorila**, če želite za telefon in uro konfigurirati obvestila in opozorila ([Nastavitve obvestil in opozoril, stran 58](#)).
 - Če želite konfigurirati nastavitve zaslona, izberite **Dodaj > Zaslona in svetlost** ([Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 60](#)).
- 8 Izberite **Končano**.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Zdravje in dobro počutje**.

Merilnik srčnega utripa na zapestju: prilagodi nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 75](#)).

Pulzni oksimeter: nastavi način pulznega oksimetra ([Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 77](#)).

Move IQ: omogoči dogodke Move IQ. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da ura samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjšo mejno vrednost za čas lahko nastavite za hojo in tek.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa ([Ogled hitrih pregledov, stran 32](#)).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

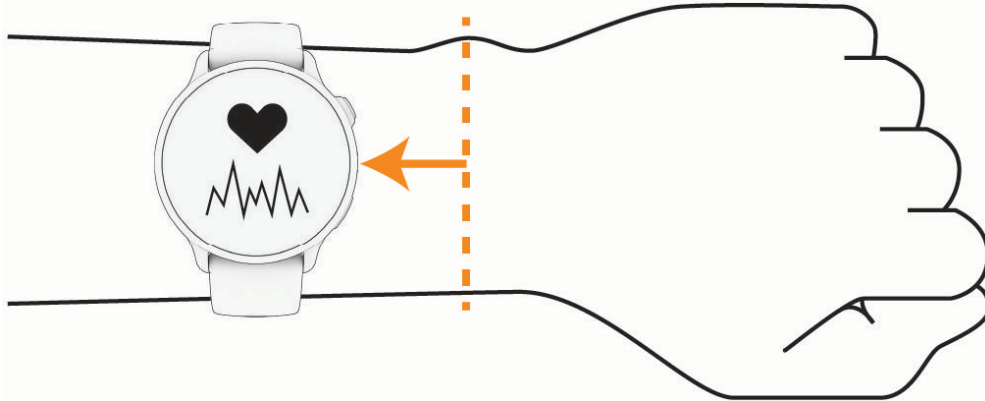
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 74.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 77.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

V videzu ure pridržite  in izberite **Nastavitve > Zdravje in dobro počutje > Merilnik srčnega utripa na zapestju**.

Stanje: omogoči merilnik srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanji merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Preklapljanje med viroma: izbere najboljši vir podatkov o srčnem utripu, ko nosite uro in zunanji merilnik srčnega utripa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Oddajanje srčnega utripa: oddaja podatke o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 75*).

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko nastavite tako, da se podatki o srčnem utripu samodejno oddajajo, ko začnete dejavnost (*Nastavitve dejavnosti, stran 26*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge med kolesarjenjem.

1 Izberite eno od možnosti:

- Pritisnite  in izberite **Nastavitve > Zdravje in dobro počutje > Merilnik srčnega utripa na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
- Pridržite , da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39*).

2 Pritisnite .

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

3 Uro združite z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite .

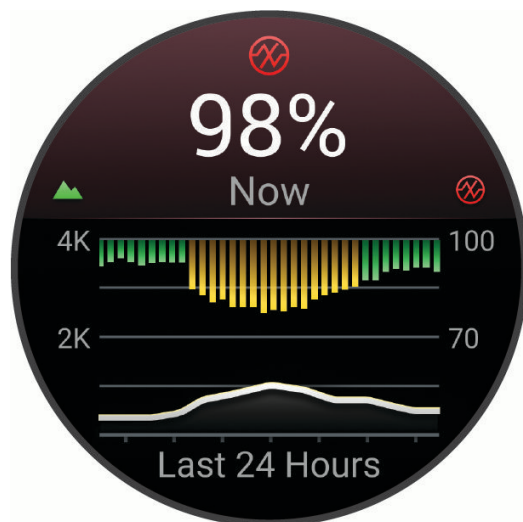
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina večja, se lahko raven kisika v krvi zniža.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 77*). Vklomite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 77*). Ko se ne premikate in je prikazan hitri pregled pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu hitrega pregleda pulznega oksimetra mora ura pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

1 Ko sedite ali niste aktivni, v videzu ure podrsnite navzgor.

2 Pomaknite se do hitrega pregleda pulznega oksimetra.

3 Izberite hitri pregled pulznega oksimetra.

Ura začne meriti vrednost pulznega oksimetra.

4 Ne premikajte se do 30 sekund.

OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.

5 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, se pomaknite navzdol.

Nastavitev načina pulznega oksimetra

1 Pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Zdravje in dobro počutje > Pulzni oksimeter**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.

OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.

- Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Na zahtevo**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura vivoactive 6 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev ([Hitri pregledi, stran 30](#)). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 39](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 69](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri vivoactive 6 ([Hitri pregledi, stran 30](#)).

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS v uri lahko shranite lokacije in uporabite navigacijo do njih ter poiščete pot domov.

Shranjevanje lokacij

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Shrani položaj**.

OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).

- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi, stran 36*).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 4 Izberite shranjeno lokacijo.
- 5 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost, pri kateri se uporablja GPS, na primer **Tek**.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 4 Izberite shranjeno lokacijo.
- 5 Izberite **Izbriši**.

Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij o lokaciji z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije o lokaciji in ali mu lahko zaupate.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava Garmin, ki je združljiva s progami, povezana z napravo iPhone® prek tehnologije Bluetooth.

Informacije in podatke o lokaciji iz programa Apple® Maps lahko pošljete v združljivo napravo Garmin.

- 1 V programu Apple Maps izberite lokacijo.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi v programu Garmin Connect izberite napravo Garmin.
V programu Garmin Connect se prikaže obvestilo, da je lokacija na voljo v napravi (*Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije, stran 79*).

Začetek dejavnosti z GPS od deljene lokacije

S programom Garmin Connect lahko pošljete lokacijo iz programa Apple Maps v uro in uporabite navigacijo do te lokacije (*Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 79*).

- 1 Ko v uro prejmete obvestilo o lokaciji, izberite .
Ura prikaže podatke o lokaciji.
NAMIG: lokacija se shrani v program Shranjeno.
- 2 Izberite **Pojdi** in izberite dejavnost.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Uporaba navigacija do deljene lokacije med dejavnostjo

Ta funkcija je namenjena dejavnostim z GPS. Če je GPS izklopljen za dejavnost, si lahko lokacijo ogledate pozneje.

NAMIG: lokacija se shrani v program Shranjeno.

Med dejavnostmi, ki jih beležite s signalom GPS, lahko v uro prejmete deljene lokacije in uporabite navigacijo do njih (*Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 79*).

- 1 Če se med dejavnostjo z GPS pojavi obvestilo o lokaciji, izberite  za navigacijo do deljene lokacije.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do prejšnjega cilja ali shranjene lokacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost z GPS-om.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Navigacija**.
- 4 Izberite eno od naslednjih možnosti.
 - Izberite **Prejšnje dejavnosti**, izberite dejavnost, nato pa izberite **Pojdi**.
 - Izberite **Shranjene lokacije**, izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov ([Upravljalni elementi, stran 36](#)).
- 5 Za začetek navigacije pritisnite .

Navigacija nazaj na začetek

Preden lahko začnete z navigacijo nazaj na začetek, morate poiskati satelite, zagnati časovnik in začeti z dejavnostjo.

Med dejavnostjo se lahko kadar koli vrnete na začetno lokacijo. Če na primer tečete po mestu, ki ga ne poznate, in ne veste, kako se vrniti na začetek steze ali v hotel, lahko začnete z navigacijo do začetne lokacije. Ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost, pri kateri se uporablja GPS, na primer **Tek**.
- 3 Med dejavnostjo podrsnite desno.
- 4 Izberite **Navigacija > Nazaj na začetek**.
- 5 Izberite **TracBack** ali **Ravna črta**.

Prikaže se zaslon navigacije.
- 6 Premaknite se naprej.

Puščica kaže proti začetni točki.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo uro obrnite v smer, v katero se premikate.

Ustavitev navigacije

- Če želite ustaviti navigacijo in nadaljevati dejavnost, na katerem koli podatkovnem zaslonu podrsnite desno, izberite prvo možnost, pritisnite  in izberite **Ustavi navigacijo** ali **Prekini progo**.

Časovnik dejavnosti beleži še naprej.
- Če želite ustaviti navigacijo in shraniti dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 68).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 81).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 81).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Sledenje progi v napravi

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost z GPS-om.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Navigacija > Proge**.
- 4 Izberite progo.
- 5 Pritisnite .
- 6 Izberite **Začni s progo** ali **Opravljanje proge v obratni smeri**.
- 7 Za začetek navigacije pritisnite .

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost z GPS-om.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite **Navigacija > Proge**.
- 4 Izberite progo.
- 5 Pritisnite .
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro** ([Vadba s funkcijo PacePro™](#), stran 44).
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 91](#)).

Nastavitev smeri kompasa

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - V videzu ure se pomaknite za ogled in odpiranje hitrega pregleda kompasa.
 - Pridržite  in izberite upravljalni element kompasa.
- 2 Za ogled možnosti podrsnite levo.
- 3 Izberite **Zakleni smer gibanja**.
- 4 Zgornji del ure podržite v smeri gibanja in pritisnite .
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.

Zemljevid

↖ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Premikanje in povečevanje zemljevida, stran 82](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 82](#))

Dodajanje podatkovnega zaslona zemljevida

Na kolo podatkovnih zaslonov za dejavnost z GPS lahko dodate zemljevid.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** in izberite dejavnost z GPS.
- 3 Pomaknite se navzdol in izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Premikanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, podrsnite navzgor ali navzdol.
OPOMBA: morda boste morali dodati podatkovni zaslon zemljevida za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25](#)).
- 2 Podrsnite desno.
- 3 Izberite **Kontrolniki zemljevida**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite .
 - Če želite končati, podrsnite navzgor ali navzdol.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan na podatkovnih zaslonih zemljevida.

Pritisnite , izberite **Nastavitve > Zemljevid in navigacija**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije uporabniške lokacije na zemljevidu.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

Zaznavanje dogodkov ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura vívoactive 6 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

✳ **Pomoč:** omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

✳ **Zaznavanje dogodkov:** ko ura vívoactive 6 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

👁 **LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 83*).

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi vívoactive 6 (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 69*).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 83](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura vivoactive 6 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

⚠ POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 83](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite .
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Glasba

OPOMBA: za uro vivoactive 6 so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro vivoactive 6 lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z uro.

Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 71](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Trgovina Connect IQ™**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za namestitev tretjega ponudnika glasbe.
- 4 V uri v meniju upravljalnih elementov izberite **Glasba**.
- 5 Izberite ponudnika glasbe.

OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite gumb , izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 67](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe**.
- 3 Izberite povezanega ponudnika ali izberite **Dodaj programe za glasbo**, da dodate ponudnika glasbe iz trgovine Connect IQ.
- 4 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 5 Po potrebi pritisnite , tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (garmin.com/express).

V uro vívoactive 6 lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/musicfiles.

- 1 Uro priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure vívoactive 6 izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

Ko prvič poslušate glasbo, se vaš izbor shrani kot privzet. Če glasbe ne poslušate prvič in želite spremeniti izbor, v videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe**.

1 Odprite upravljalne elemente za glasbo.

2 Izberite eno od možnosti:

- Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** in izberite možnost ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 85](#)).
- Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Telefon**.
- Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite **Dodaj programe za glasbo**, izberite ime ponudnika in izberite seznam predvajanja ([Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika, stran 85](#)).

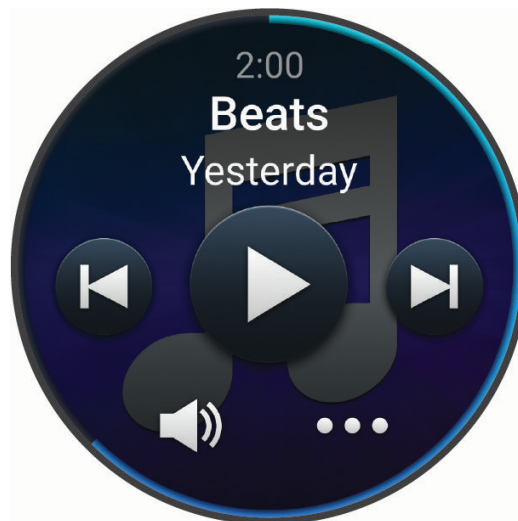
3 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 87](#)).

4 Izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: med dejavnostjo lahko podrsnete levo za ogled elementov za upravljanje predvajanja glasbe.

Glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.



...	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
	Izberite za prilagajanje glasnosti.
	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri vivoactive 6, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Nastavitve > Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko osebne podatke, kot so telesna višina, teža, območja vadbe in druge podrobnosti. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Način invalidskega vozička

Način invalidskega vozička posodobi hitre preglede, programe in razpoložljive dejavnosti. V načinu invalidskega vozička so na primer namesto dejavnosti teka in hoje na voljo dejavnosti potiskanja in ročnega kolesarjenja v zaprtem prostoru in na prostem, kot sta Potiskanje s hitrostjo teka in Potiskanje s hitrostjo hoje. Ko je vklopljen način invalidskega vozička, ura vivoactive 6 beleži gibe kot potiske in ne kot korake. Posodobijo se tudi ikone, da je prikazan uporabnik invalidskega vozička. V načinu invalidskega vozička ura ne posodablja ocene najvišjega VO2. Tudi zaznavanje dogodkov je onemogočeno.

Ko v uri prvič omogočite način invalidskega vozička, lahko izberete pogostost vadbe, s čimer nastavite raven aktivnosti na ustrezen algoritem. Ko je vklopljen način invalidskega vozička, lahko združite senzor kadence za prejemanje podatkov o razdalji in hitrosti pri dejavnostih, kot je ročno kolesarjenje. Pri dejavnostih v zaprtem prostoru morate za podatke o hitrosti opraviti združitev s senzorjem hitrosti, vendar senzor hitrosti ni potreben za beleženje dejavnosti. Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Način invalidskega vozička lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)).

Za več informacij o fiziologiji pri uporabi invalidskega vozička, obiščite spletni naslov garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Starost telesa**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 89](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.
- 4 Izberite **SU ob počitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 5 Izberite **Območja > Glede na**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 9 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da ura zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 87](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Nastavitve upravitelja napajanja

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: prilagodi sistemske nastavitve za podaljšanje napajanja z baterijo v načinu ure ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 90](#)).

Odstotek napolnjenosti baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocena trajanja baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Opozorilo o nizki ravni napolnjenosti baterije: opozori vas, ko je raven napolnjenosti baterije nizka.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Nastavitve > Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.

3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.

4 Izberite **Urejanje** in izberite eno od možnosti:

- Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
- Če želite onemogočiti poslušanje glasbe v uri, izberite **Glasba**.
- Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
- Če želite prekiniti povezavo z omrežjem Wi-Fi, izberite **Wi-Fi**.
- Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik srčnega utripa na zapestju**.
- Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
- Izberite **Stalno vklopljen zaslon**, da izklopite zaslon, ko ga ne uporabljate.
- Če želite zmanjšati svetlost zaslona, izberite **Svetlost**.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.

5 Če želite prejeti opozorilo, ko je raven napolnjenosti baterije nizka, izberite **Opozorilo o nizki ravni napolnjenosti baterije**.

Nastavitve sistema

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Bližnjice: dodeli bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjic gumbov, stran 91](#)).

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 91](#)).

Ne moti: vklopi način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila.

Kompas: umeri notranji kompas in prilagodi nastavitve ([Kompas, stran 82](#)).

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 92](#)).

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Govor: nastavi narečje glasu ure in vrsto glasu.

Dodatno: odpre dodatne nastavitve sistema, ki omogočajo nastavitve merskih enot, načina beleženja podatkov in načina USB ([Dodatne nastavitve sistema, stran 93](#)).

Ponastavi: konfigurira varnostne kopije podatkov ure ter ponastavi uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 93](#)).

Posodobitev programske opreme: namesti prenesene posodobitve programske opreme, omogoči samodejno posodabljanje in ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve ([Posodobitve izdelkov, stran 96](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane podatke.

Prilagoditev bližnjic gumbov

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjice**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številskega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 5](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Številsko geslo > Nastavitev številskega gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Številsko geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 91](#)).

Nastavitve kompasa

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Sistem > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 92](#)).

Zaslón: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 92](#)).

Magnetna variacija: nastavi deklinacijo magnetometra za referenčni sever.

Nacin: nastavi kompas tako, da med premikanjem uporablja kombinacijo podatkov GPS in podatkov elektronskega senzorja (Samodejno), samo podatke GPS ali samo magnetometer.

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Kompas > Umeri**.
- 3 Z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za nastavitev magnetnega severa brez deklinacije kot smeri gibanja izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve časa

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: nastavi čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Sinhronizacija časa: sinhronizira čas, ko se premaknete v drug časovni pas, in ga posodobi na poletni čas ([Sinhronizacija časa, stran 92](#)).

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect v združenem telefonu, ura samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da ura vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 99](#)).
NAMIG: če želite spremeniti vir, lahko podrsnete navzgor.

Dodatne nastavitve sistema

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Sistem > Dodatno**.

Oblika: nastavi splošne možnosti oblike zapisa, kot so merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, in začetek tedna ([Spreminjanje merskih enot, stran 93](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost pogostosti beleženja Pametno (privzeto) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Dodatno > Oblika > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Nastavitev beleženja podatkov

V videzu ure pritisnite  in izberite **Nastavitve > Sistem > Dodatno > Snemanje podatkov**.

Frekvenca: nastavi, kako pogosto ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost pogostosti beleženja **Pametno** (privzeto) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja **Vsako sekundo** omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa. Beleži ključne točke, na katerih spremenite smer ali tempo ali se vam spremeni srčni utrip. Zapis dejavnosti je manjši, da lahko v pomnilnik naprave shranite več dejavnosti.

Beleži spremenljivost srčnega utripa: omogoči, da ura beleži spremenljivost srčnega utripa med dejavnostjo ([Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 51](#)).

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.
 - Če želite izbrisati vse začasne datoteke v uri, izberite **Izbriši začasne datoteke**.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Pritisnite .
- 2 V meniju z nastavitvami izberite **Sistem**.
- 3 Izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 97*).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure vivoactive 6 izklopi po preteku izbrane časovne omejitve (*Nastavitve zaslona in svetlosti, stran 60*). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu, tapnite zaslon na dotik ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

OPOZORILO

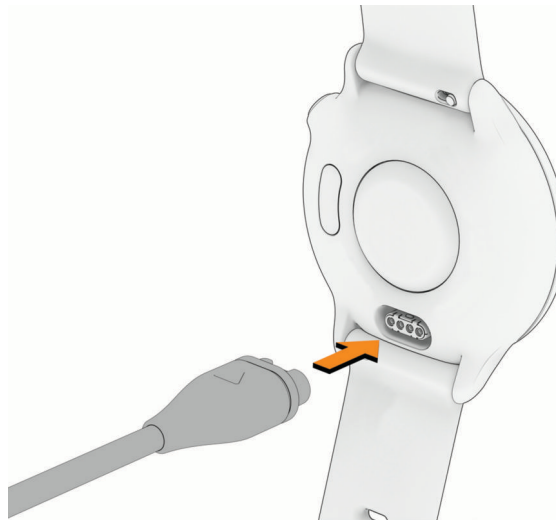
Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 95*).

Uri je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

- 1 Kabel (konec s simbolom ) priključite v polnilna vrata na uri.



- 2 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Temperaturni obseg polnjenja s kablom USB	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Frekvence in oddajna moč brezžičnih omrežij za EU	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Vrednosti SAR za EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Informacije o bateriji

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev.

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure	Do 11 dni
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 21 dni
Način Samo GPS	Do 21 ur
Način za vse satelitske sisteme	Do 17 ur
Način za vse satelitske sisteme in glasbo	Do 8 ur

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov

Ura je združljiva s 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



- 2 V uro vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo ure.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je združena s telefonom prek tehnologije Bluetooth ali ko je povezana z omrežjem Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema, stran 90*). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

Če ste v uri pomotoma izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite .
- 3 Izberite .
- 4 Pomaknite se do šestega elementa na seznamu.
- 5 Izberite jezik.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Vklopite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Upravljalni elementi*, stran 36).
- Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 60).
- Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Stalno vklopljen zaslon** in izberite krajšo časovno omejitev (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 60).
- Zmanjšajte svetlost zaslona (*Nastavitve zaslona in svetlosti*, stran 60).
- Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov*, stran 29).
- Izklopite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Upravljalni elementi*, stran 36).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti*, stran 9).
- Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Omogočanje obvestil telefona*, stran 65).
- Vklopite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra*, stran 77).

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo poskusite znova zagnati na naslednji način.

- Držite , dokler se ura ne izklopi, in nato pridržite , da se ura vklopi.
- Uro priklopite v polnilna vrata USB-C® za vsaj 30 sekund, kabel odklopite in ga znova priklopite.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura vivoactive 6 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Izberite  > **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Senzorji ure > Dodaj novo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 25](#)).

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 87](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro vivoactive 6, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro vivoactive 6 nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?

Med dejavnostjo lahko nenamerno pritisnete gumb za krog. V večini primerov se na zaslonu prikaže  in v naslednjih nekaj sekundah lahko zavrzete najnovejši krog ali spremembo športa. Funkcija za razveljavitev kroga je na voljo pri dejavnostih, ki podpirajo ročno označevanje kroga, ročno spreminjanje športa in samodejno spreminjanje športa. Funkcija za razveljavitev kroga ni na voljo pri dejavnostih s samodejnim vklopom krogov, tekov, počitkov ali premorov, kot so dejavnosti notranje vadbe, plavanje v bazenu in vaje.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Napravo sinhronizirajte s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.Ko je naprava povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/hearttrate.

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

- 1 Osemkrat pritisnite .
- 2 Izberite .

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 70*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 69*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Dodatek

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

OPOMBA: najvišji VO2 ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	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
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonu z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarni parameter. Primarni parameter lahko spremenite. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje, navpično razmerje in znižanje hitrosti koraka so manjši, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite spletni naslov . Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje kadence	Območje časa stika s tlemi	Območje znižanja hitrosti koraka
 Vijolično	> 95	> 185 korakov/min	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Modro	70–95	174–185 korakov/min	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zeleno	30–69	163–173 korakov/min	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranžno	5–29	151–162 korakov/min	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Rdeče	< 5	< 151 korakov/min	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

Uravnoveženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoveženostjo pri določenih tekačih. Uravnoveženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoveženi.

Med tekom lahko opazujete merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoveženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost plašča je navedena na obeh straneh plašča. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna brezžična dodatna oprema.

% najv. SU pri vaji: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.

% najv. SU pri zadnji vaji: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji opravljeni vaji.

% najvišjega srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% rezerve srčnega utripa: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% RSU pri vaji: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.

% RSU pri zadnji vaji: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji opravljeni vaji.

% RSU v krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% RSU v zadnjem krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aktivne kalorije: kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.

BATERIJA E-KOLESA: preostala napolnjenost akumulatorja električnega kolesa.

Body Battery: igranje iger. Preostala količina zalog energije, ki jo imate za preostanek dneva.

Čas aktivnosti: skupni čas aktivnega gibanja za trenutno dejavnost.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Čas koraka: pretečeni čas koraka vadbe.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik: trenutni čas časovnika dejavnosti.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

Čas plavanja: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

ČAS VAJE: čas na štoparici za trenutno vajo.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Čas zadnjega položaja: čas na štoparici za zadnji opravljeni položaj.

Čas zadnje vaje: čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.

Čas za položaj: čas na štoparici za trenutni položaj.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Doseg e-kolesa: predvidena razdalja, ki jo lahko prepotujete, glede na trenutne nastavitve električnega kolesa in preostalo napolnjenost akumulatorja.

Glavna: igranje iger. Glavni zaslon s podatki o vadbi.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Graf hitrosti: grafikon, ki prikazuje hitrost med celotno aktivnostjo.

Grafikon moči: grafikon, ki prikazuje moč med celotno aktivnostjo.

Grafikon srčnega utripa: grafikon, ki prikazuje srčni utrip med celotno aktivnostjo.

Graf tempa: grafikon, ki prikazuje tempo med celotno aktivnostjo.

Hitr. zaveslj. v zad. krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).

Hitrost koraka: trenutna hitrost med korakom vadbe.

Hitrost pri vaji: povprečna hitrost pri trenutni vaji.

Hitrost pri zadnji vaji: povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zad. krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.

Hitrost zavesljajev: število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Hitrost zavesljajev v krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Int. najviš. % RSU: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % najviš.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Intervali: število opravljenih intervalov pri trenutni dejavnosti.

Intervalni najvišji % najvišjega: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Intervalni najvišji srčni utrip: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intervalni povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca v zadnjem krogu: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kompasni merilniki: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Koraki kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Krogi: število skupin vaj, opravljenih med dejavnostjo, kot so poskoki s kolebnico.

Merilnik časa stika s tlemi: barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.

MERILNIK MOČI: barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navpičnega nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpičnega razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik srčnega utripa: barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.

Merilnik učinka vadbe: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.

Moč med igro: igranje iger. Predvidena preostala moč med trenutno dejavnostjo.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Navpično razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitev po meri.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Obremenitev: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odstotek znižanja hitrosti koraka: razmerje med znižanjem hitrosti koraka in hitrostjo med tekom.

Odstotek znižanja hitrosti koraka v krogu: povprečno razmerje med znižanjem hitrosti koraka in hitrostjo v trenutnem krogu.

Pon.: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo notranje vadbe.

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Ponovitev v zadnjem krogu: število ponovitev v zadnjem krogu dejavnosti.

POTISKI: število potiskov invalidskega vozička med trenutno dejavnostjo.

Potiski v krogu: število potiskov invalidskega vozička v trenutnem krogu.

POV. T./500 M: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost zavesljajev: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna razdalja/zavesljaj: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povprečni % najvi. srč. utripa: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas položaja: povprečni čas položaja pri trenutni dejavnosti.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni čas vaje: povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 11*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povprečno število zamahov/dolžina: povprečno število zamahov na dolžino med trenutno dejavnostjo.

Predvideni končni čas: predvideni končni čas trenutne dejavnosti.

Pregledni pripomočki: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

Preostale ponovitve: preostale ponovitve med vadbo.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razd. na zav. v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj za zadnji opravljeni krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja na zavesljaj: prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja na zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj za trenutni krog.

Razdalja pri vaji: prepotovana razdalja pri trenutni vaji.

Razdalja pri zadnji vaji: prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razm. območij srčnega utripa: barvni grafikon, ki prikazuje razmerje časa v vsakem območju srčnega utripa.

Skupna prednost/zaostanek: skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali hitrostjo oziroma zaostanka za ciljnim tempom ali hitrostjo.

Skupno kalorij: skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu.

Skupno število minut: skupno število minut intenzivnosti.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Smer GPS-a: smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sonč. vzh.: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip pri vaji: povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.

Srčni utrip pri zadnji vaji: povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip zadnjega kroga: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Število minut živahne intenzivnosti: število minut živahne intenzivnosti.

Število minut zmerne intenzivnosti: število minut zmerne intenzivnosti.

Število zam. v zad. krogu: plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Število zamahov/dolžina na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino na trenutnem intervalu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Število zavesljajev v krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Stres: trenutna raven stresa.

SU na krog: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnjem intervalu: povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo/500 m v zad. krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo koraka: trenutni tempo med korakom vadbe.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

TEMPO NA 500 M V KROGU: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo pri vaji: povprečni tempo pri trenutni vaji.

Tempo pri zadnji vaji: povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

Tempo zavesljajev na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahi/minuta) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Trajanje koraka: preostali čas ali razdalja koraka vadbe.

Ure baterije: število preostalih ur, preden se bo izpraznila baterija.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

VAJ: skupno število opravljenih vaj med trenutno dejavnostjo.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

Vrsta zavesljajev na dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Zavesljaji: skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Znižanje hitrosti koraka: vrednost znižanja hitrosti koraka v centimetrih na sekundo med tekom.

Znižanje hitrosti koraka v krogu: povprečno znižanje hitrosti koraka v trenutnem krogu.

