

GARMIN®
vivoactive® HR



Priročnik za uporabo

© 2020 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+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® in vivoactive® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ in Varia Vision™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

American Heart Association® je registrirana blagovna znamka družbe American Heart Association, Inc. Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek lahko vsebuje knjižnico (Kiss FFT), za katero velja licenca BSD s 3 klavzulami, ki jo je izdal Mark Borgerding <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A03765

Kazalo vsebine

Uvod	1	Osební rekordí.....	8
Pregled naprave.....	1	Ogled osebníh rekordov.....	8
Ikone.....	1	Obnovítev osebnega rekorda.....	8
Uporaba osvetlitve zaslona.....	1	Brisanje osebnega rekorda.....	8
Uporaba načína Ne motí.....	1	Brisanje vseh osebníh rekordov.....	9
Nasveti za zaslon na dotík.....	1	Garmin Connect.....	9
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotík.....	1	Uporaba programa Garmin Connect Mobile.....	9
Pametne funkcije	1	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	9
Združevanje s pametnim telefonom.....	1	Dogodki Garmin Move IQ™.....	9
Povezane funkcije.....	1	Prilagajanje naprave	9
Obvestila telefona.....	2	Spreminjanje videza ure.....	9
Omogočanje Bluetooth Obvestil.....	2	Nastavítev uporabniškega profila.....	9
Iskanje izgubljenega pametnega telefona.....	2	Nastavitve programa.....	9
Funkcije za srčni utrip	2	Prilagajanje podatkovnih zaslonov.....	9
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa.....	2	Spreminjanje nastavitve GPS.....	10
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	2	Opozorila.....	10
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	2	Auto Lap.....	10
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	2	Uporaba funkcije Auto Pause®.....	10
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	3	Uporaba samodejnega pomikanja.....	10
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®.....	3	Spreminjanje kontrasta ozadja in barve poudarjanja.....	11
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	3	Nastavitve Bluetooth.....	11
Srčni utrip med regeneracijo.....	3	Nastavitve Garmin Connect.....	11
Pripomočki	3	Nastavitve naprave v računu Garmin Connect.....	11
Prikaz pripomočkov.....	4	Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect.....	11
Prilagajanje kolesa pripomočkov.....	4	Nastavitve sistema.....	11
Funkcije Connect IQ.....	4	Nastavitve časa.....	11
O pripomočku Moj dan.....	4	Nastavitve osvetlitve zaslona.....	12
Minute intenzivnosti.....	4	Spreminjanje merskih enot.....	12
Zbiranje minut intenzivnosti.....	4	Senzorji ANT+	12
Sledenje dejavnostim.....	4	Združevanje senzorjev ANT+.....	12
Uporaba opozorila za gibanje.....	4	Senzor korakov.....	12
Samodejni cilj.....	4	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov.....	12
Ogled skupnega števila korakov in nadstropij, v katera se povzpnete.....	4	Umerjanje senzorja korakov.....	12
Spremljanje spanja.....	4	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	12
Izklop merjenja aktivnosti.....	5	Umerjanje senzorja hitrosti.....	12
Ogled pripomočka za vreme.....	5	Zavedanje razmer.....	13
Daljinski upravljalnik za VIRB.....	5	tempe.....	13
Upravljanje športne kamere VIRB.....	5	Upravljanje senzorjev ANT+.....	13
Programi	5	Informacije o napravi	13
Dejavnosti.....	5	Polnjenje naprave.....	13
Začetek dejavnosti.....	5	Ogled informacij o napravi.....	13
Tek.....	5	Specifikacije.....	13
Kolesarjenje.....	5	Nega naprave.....	13
Hoja.....	6	Čiščenje naprave.....	13
Plavanje.....	6	Upravljanje podatkov.....	13
Golf.....	6	Odklop kabla USB.....	13
Vodni športi.....	7	Brisanje datotek.....	14
Smučanje.....	7	Odpravljanje težav	14
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	7	Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	14
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	7	Ponovni zagon naprave.....	14
Navigacija	7	Obnovítev vseh privzetih nastavitvev.....	14
Označevanje lokacije.....	7	Pridobivanje satelitskih signalov.....	14
Brisanje lokacije.....	8	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	14
Navigacija do shranjene lokacije.....	8	Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	14
Navigacija nazaj na začetek.....	8	Število nadstropij, v katera sem se povzpél, ni točno.....	14
Ustavítev navigacije.....	8	Minute intenzivnosti utripajo.....	14
Kompas.....	8	Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij.....	14
Ročno umerjanje kompasa.....	8	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	14
Zgodovina	8	Posodobitve izdelkov.....	14
Uporaba zgodovine.....	8	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile.....	14
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	8	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	15
		Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?.....	15
		Pridobivanje dodatnih informacij.....	15

Dodatek.....	15
Podatkovna polja	15
Cilji pripravljenosti	16
O območjih srčnega utripa	16
Izračuni območij srčnega utripa	16
Velikost in premer kolesa	16
Licenčna pogodba za programsko opremo	17
Licenca BSD s 3 klavzulami	17
Definicije simbolov	17
Kazalo	18

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.

Pregled naprave



Element	Opis
① Zaslon na dotik	Podrsajte navzgor ali navzdol za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni in meniji. Podrsajte desno za vrnitev na prejšnji zaslon. Dotaknite se za izbiro. Pridržite za vrnitev na videz ure ali zaslon z uro.
② ←	Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. Pritisnite za označitev novega kroga (potrebna je uporabniška konfiguracija). Pridržite za ogled možnosti bližnjicega menija, vključno z vklopom in izklopom naprave.
③ —	Pritisnite za prikaz seznama programov. Pritisnite za začetek ali konec dejavnosti ali programov. Pridržite za odpiranje menija. Elementi menija se spremenijo na podlagi dejavnosti ali pripomočka, ki si ga ogledujete.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
⌘	Stanje tehnologije Bluetooth®
♥	Stanje merilnika srčnega utripa
👣	Stanje senzorja korakov
👁	Stanje LiveTrack
🏍	Stanje senzorja hitrosti in kadence
🚲	Stanje kolesarske luči Varia™
📶	Stanje kolesarskega radarja Varia
🕶	Stanje Varia Vision™
☀	Stanje senzorja temperature™
VIRB	Stanje kamere VIRB®
🔔	Stanje alarma v napravi vivoactive HR

Uporaba osvetlitve zaslona

- Za vklop osvetlitve zaslona kadar koli tapnete zaslon na dotik ali podrsajte po njem.

OPOMBA: pri opozorilih in sporočilih se osvetlitev zaslona samodejno vklopi.

- Prilagodite svetlost osvetlitve zaslona (*Nastavitve sistema, stran 11*).
- Prilagodite nastavitve samodejne osvetlitve zaslona (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 12*).

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop zvokov, vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: naprava samodejno vklopi način Ne moti v obdobju običajnih ur spanja. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect™.

1 Držite ←.

2 Izberite **Ne moti**.

NAMIG: za izklop načina Ne moti pridržite tipko ← in izberite Ne moti.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomakniti med pripomočki v napravi, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če želite spremeniti podatkovno polje, na njem pridržite prst, preden zaženete časovnik dejavnosti.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati videz ure in pripomočke, pridržite prst na zaslonu na dotik.
- Če se želite pomakniti med pripomočki in meniji, povlecite s prstom navzgor ali navzdol.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

Zaslon na dotik in tipke lahko zaklenete, da preprečite nenamerne dotike zaslona.

1 Držite ←.

2 Izberite **Zakleni napravo**.

3 Za odklepanje naprave izberite tipko.

Pametne funkcije

Združevanje s pametnim telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave vivoactive HR, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect Mobile in ne v nastavitvah Bluetooth v pametnem telefonu.

1 V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect Mobile iz trgovine s programi in ga zaženite.

2 Držite ←, da vklopite napravo.

Ob prvem vklopu naprave morate izbrati jezik naprave. Na naslednjem zaslonu vas naprava pozove k združitvi s pametnim telefonom.

NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite — in izberete **Nastavitve > Bluetooth**.

3 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

- Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
- Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v meniju nastavitve izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in napravo se samodejno sinhronizira s pametnim telefonom.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo vivoactive HR, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek brezžične tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije boste morali v

povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect Mobile. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps.

Obvestila telefona: v napravi vívoactive HR prikazuje obvestila telefona in sporočila.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite spremljevalce, da si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Dejavnost se prenese v Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Connect IQ™: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo vívoactive HR. Ko telefon prejme sporočilo, obvesti napravo.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo vívoactive HR združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 1](#)).

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo med snemanjem dejavnosti.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite **Ne med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure.
- 6 Izberite nastavev obvestil.
- 7 Izberite **Premor**.
- 8 Izberite trajanje časovne omejitve.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite obvestilo.
Če si želite ogledati celotno obvestilo, lahko tapnete zaslon na dotik.
- 3 Izberite , da se vrnete na prejšnji zaslon.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vívoactive HR.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo Apple®, v nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate napravo Android™, v programskih nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.

Izklop tehnologije Bluetooth

- 1 Držite .
- 2 Če želite izklopiti tehnologijo Bluetooth v napravi vívoactive HR, izberite **Nastavitve > Bluetooth > Stanje > Izklopi**.
Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Izberite .
- 2 Izberite **Poišči moj telefon**.

Naprava vívoactive HR začne iskati združeno mobilno napravo. Na zaslonu naprave vívoactive HR se prikažejo stolpci, ki ustrezajo moči signala Bluetooth, mobilna naprava pa se oglasi z zvočnim opozorilom.

- 3 Za prekinitev iskanja izberite .

Funkcije za srčni utrip

Naprava vívoactive HR je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT+®. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Kadar so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT+, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT+. Za uporabo funkcij, opisanih v tem razdelku, potrebujete merilnik srčnega utripa.

Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo vívoactive HR nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom ali vadbo pa se ne sme premikati.



OPOMBA: merilnika srčnega utripa je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 3](#).

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), najnižji srčni utrip v mirovanju za tekoči dan in grafikon srčnega utripa.

- 1 V videzu ure podrsajte navzdol.



- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnjih 7 dni, tapnite zaslon na dotik.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Za napravo vívoactive HR je privzeta vrednost za Srčni utrip nastavljena na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Srčni utrip > Izklopi**.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Naprava ima različna območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje. 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 napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Obm. srč. utripa**.
- 3 Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).
Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek in kolesarjenje.
- 4 Izberite **Tek** ali **Kolesarstvo**.
- 5 Izberite **Prioriteta > Nastavi po meri**.
- 6 Izberite **Glede na**.
- 7 Izberite možnost:
 - 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 **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 8 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 9 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 10 Izberite **SU ob pocitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitve uporabniškega profila, stran 9*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnemu utripu iz naprave vivoactive HR lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Držite .
 - 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Srčni utrip**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **Oddajanje med dejavnostjo** (*Začetek dejavnosti, stran 5*).
 - Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Oddajanje**.
 - 4 Združite napravo vivoactive HR z združljivo napravo Garmin ANT+.
- OPOMBA:** navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

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 napravo, si umijte in osušite roko.
 - Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
 - Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
 - Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
 - Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
 - 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 napravo sperite s sladko vodo.

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. Potem ko se prikaže ta vrednost, lahko dejavnost shranite ali zavržete.

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Meritve vključujejo zadnjo zabeleženo dejavnost, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Koraki: meri dnevno število korakov, cilj korakov in opravljeno razdaljo.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), najnižji srčni utrip v mirovanju za trenutni dan in grafikon srčnega utripa.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa in skupno razdaljo za tekoči teden.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo vivoactive HR.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Golf: prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

Prikaz pripomočkov

V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

1 Držite **■**.

2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.

3 Izberite možnost:

- Če želite na seznamu programov prikazati ali skriti element ali prerazporediti seznam programov, izberite element.
- Če želite na kolo pripomočkov dodati element, izberite **Dodaj pripomočke**.

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Garmin Connect Mobile. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Garmin Connect Mobile prenesete funkcije Connect IQ, morate napravo vivoactive HR združiti s pametnim telefonom.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite garminconnect.com in se prijavite.
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Takoj ko se povzpnete po stopnicah ali zabeležite dejavnost, se to prikaže v pripomočku. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti v tednu, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve. Če želite izboljšati natančnost ali si ogledati dodatne meritve, lahko tapnete zaslon na dotik.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot so ameriško združenje Centers for Disease Control and Prevention, združenje American Heart Association® in 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.

Naprava 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). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo se neprekinjeno gibajte vsaj 10 minut.

Sledenje dejavnostim

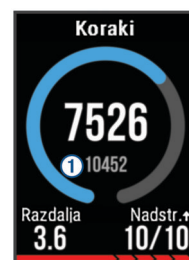
Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (**Nastavitve sistema, stran 11**).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



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

Ogled skupnega števila korakov in nadstropij, v katera se povzpnete

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za korake, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Če si želite ogledati skupno dnevno število korakov za zadnjih sedem dni, tapnite zaslon na dotik.
- 3 Če si želite ogledati dnevno število nadstropij, v katera se povzpnete in iz katerih se spustite, podrsajte navzgor.

Spremljanje spanja

Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v kateri se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 Držite .

2 Izberite **Nastavitve > Sledenje dejavnostim > Stanje > Izklopi**.

Ogled pripomočka za vreme

1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka za vreme.

2 Tapnite zaslon na dotik za ogled urnih in dnevnih podatkov o vremenu.

3 Pomaknite se navzdol za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 4*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 V napravi vivoactive HR podrsajte za ogled pripomočka VIRB.

3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.

4 Izberite možnost:

- Če želite snemati video, tapnite zaslon na dotik. Na zaslonu naprave vivoactive HR se pojavi časovnik videa.
- Če želite prekiniti snemanje videa, tapnite zaslon na dotik.
- Če želite posneti fotografijo, podrsajte desno in tapnite zaslon na dotik.

Programi

Če si želite ogledati programe v napravi, lahko izberete . Nekateri programi potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

Dejavnosti: v napravo so že naloženi programi za vadbo in dejavnosti na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, plavanjem, golfom in drugimi dejavnostmi.

Poišči moj telefon: s tem prednaloženim programom lahko z brezžično tehnologijo Bluetooth poiščete izgubljen telefon, ki je povezan z napravo.

Dejavnosti

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.

Z uporabo računa Garmin Connect lahko svoji napravi dodate tudi programe za dejavnosti Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 4*).

Začetek dejavnosti

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

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

3 Če je treba, počakajte, da se naprava poveže s senzorji ANT+.

4 Če dejavnost potrebuje GPS, pojdite ven in počakajte, da naprava najde satelite.

5 Počakajte, da neha utripati  in se prikaže sporočilo.

6 Izberite , da zaženete časovnik.

OPOMBA: naprava podatkov o vaši dejavnosti ne beleži, dokler ne zaženete časovnika.

Vklop tipke Krog

Tipko  lahko prilagodite tako, da med dejavnostmi z merjenjem časa, kot sta tek in kolesarjenje, deluje kot tipka za krog.

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Krogi > Tipka Lap**.

Tipka za krog je vklopljena za izbrano dejavnost, dokler je ne izklopite.

Zaustavitev dejavnosti

1 Izberite .

2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost shraniti in pregledati, izberite .
- Da zavržete dejavnost in se vrnete v način ure, izberite .

OPOMBA: če dejavnosti ne shranite ročno, jo naprava po 25 minutah shrani samodejno.

Tek

Tek

Preden lahko senzor ANT+ uporabite za tek, ga morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 12*).

1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).

2 Izberite .

3 Izberite **Tek**.

4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.

5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

6 Izberite , da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

7 Začnite z dejavnostjo.

8 Če želite beležiti kroge, izberite  (izbirno) (*Auto Lap, stran 10*).

9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsajte navzgor ali navzdol.

10 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete  > .

Kolesarjenje

Vožnja

Preden lahko senzor ANT+ uporabite za vožnjo, ga morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 12*).

1 Združite senzorje ANT+, na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).

2 Izberite .

3 Izberite **Kolo**.

4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.

5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

6 Izberite , da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete **≡** > **✓**.

Hoja

Hoja

Preden lahko senzor ANT+ uporabite za hojo, ga morate združiti z napravo (**Združevanje senzorjev ANT+, stran 12**).

- 1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Izberite **≡**.
- 3 Izberite **Hoja**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **≡**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete **≡** > **✓**.

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljaate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

Plavanje v bazenu

OPOMBA: merjenje srčnega med plavanjem ni na voljo.

- 1 Izberite **≡**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Izberite **≡**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Če želite med počivanjem začasno ustaviti intervalni časovnik, izberite **≡**.
Zaslon zamenja barvo in prikaže se zaslon počitka.
- 7 Če želite ponovno zagnati intervalni časovnik, izberite **≡**.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **≡** in nato **✓**.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Izberite **≡**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.
- 5 Izberite **Velikost bazena**.
- 6 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

Zavesljaj: zavesljaj 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 zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Golf

Igranje golfa

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s programom Garmin Connect Mobile (**Povezane funkcije, stran 1**). Igrišča, prenesena s programom Garmin Connect Mobile, se samodejno posodablja.

- 1 Izberite **≡**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite progno.
Pomikate se lahko med podatkovnimi zasloni za posamezne luknje. Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 5 Ko končate dejavnost, pridržite **≡** in izberite **Končni krog**.

Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.



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
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

Ogled razdalj krivulj in zavojev

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

Podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikažejo informacije o krivuljah in zavojih.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

Uporaba merilnika opravljene poti

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikaže merilnik opravljene poti.
- 2 Po potrebi pridržite **≡** in izberite **Ponastavi odometer**, da merilnik opravljene poti ponastavite na nič.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite **≡**.
- 2 Izberite **Zac. belez. rezult.**
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Če želite nastaviti rezultat, izberite **≡** ali **+**.

- 4 Izberite ✓.

Skupni rezultat se posodobi.

Ogled rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite —.
 - 2 Izberite **Kartica z rezultati** in izberite luknjo.
 - 3 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, izberite — ali +.
 - 4 Izberite ✓.
- Skupni rezultat se posodobi.

Merjenje razdalje udarca

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Izberite —.
- 3 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, se razdalja samodejno ponastavi.
- 4 Razdaljo lahko po potrebi kadar koli ponastavite tako, da pridržite — in izberete **Nov udarec**.

Vodni športi

Začetek dejavnosti veslanja

- 1 Izberite —.
- 2 Izberite **Veslanje**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite —, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zaslone, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 7 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete — > ✓.

Začetek dejavnosti veslanja na deski

- 1 Izberite —.
- 2 Izberite **Veslanje na deski**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite —, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zaslone, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 7 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete — > ✓.

Smučanje

Tek na smučeh

- 1 Izberite —.
- 2 Izberite **Tek na smučeh**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite —, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zaslone, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 7 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete — > ✓.

Smučanje ali deskanje po hribu navzdol

- 1 Izberite —.
- 2 Izberite **Smučanje/deskanje**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite —, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.

Funkcija samodejnega začetka je privzeto vklopljena. Ta funkcija samodejno beleži nove smučarske vožnje glede na vaše gibanje. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici.

- 6 Če je treba, se začnite gibati navzdol, da znova zaženete časovnik.
- 7 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zaslone, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 8 Ko končate dejavnost, jo shranite tako, da izberete — > ✓.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo vivoactive HR lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

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

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 Izberite —.
- 2 Izberite **Dodaj novo**.
- 3 Izberite predlogo dejavnosti.
- 4 Izberite barvo za poudarjanje.
- 5 Izberite ime.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Hoja(2).
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz privzetih nastavitev sistema, izberite **Uporabi privzeto**.
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite kopijo obstoječe dejavnosti.

Prilagajanje seznama programov

- 1 Držite —.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite na seznamu programov prikazati ali skriti element ali prerazporediti seznam programov, izberite element.
 - Če želite na seznam programov dodati element, izberite **Dodaj programe**.

Navigacija

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

Označevanje lokacije

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v napravo. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
- 2 Držite —.
- 3 Izberite **Navigacija > Shrani položaj**.
Prikažejo se informacije o lokaciji.

4 Izberite **—**.

Brisanje lokacije

1 Držite **—**.

2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

3 Izberite lokacijo.

4 Izberite **Izbriši > Da**.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora naprava poiskati satelite.

1 Držite **—**.

2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

3 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.

4 Izberite dejavnost.

Prikaže se kompas.

5 Premaknite se naprej.

Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.

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

6 Izberite **—**, da zaženete časovnik.

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 Držite **—**.

2 Izberite **Navigacija > Nazaj na začet..**

Prikaže se kompas.

3 Premaknite se naprej.

Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.

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

Ustavitve navigacije

1 Držite **—**.

2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Kompas

Naprava 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.

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.

Naprava 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 Držite **—**.

2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Zgodovina

Naprava lahko shrani podatke o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa za obdobje do 14 dni ter do sedem časovno merjenih dejavnosti. V napravi si lahko ogledate zadnjih sedem časovno merjenih dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa ogledate v računu Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect Mobile*, stran 9) (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku*, stran 9).

Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

1 Držite **—**.

2 Izberite **Zgodovina**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
- Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.
- Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

1 Držite **—**.

2 Izberite **Zgodovina**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite **Čas v območju**.

Osební rekordí

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osební rekordí vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

1 Držite **—**.

2 Izberite **Nastavitve > Rekordí**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord.

5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

1 Držite **—**.

2 Izberite **Nastavitve > Rekordí**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord.

5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

1 Držite **—**.

2 Izberite **Nastavitve > Rekordí**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord.

5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

1 Držite **■**.

2 Izberite **Nastavitve > Rekordi**.

3 Izberite šport.

4 Izberite rekord.

5 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

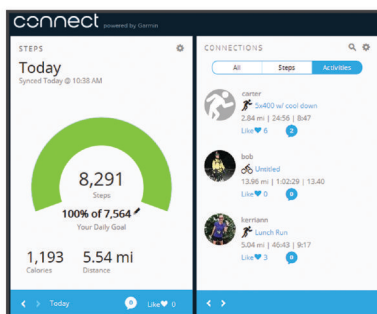
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi. Garmin Connect je vaš spletni sledilnik statistike, v katerem lahko analizirate in objavljate vse svoje igre golfa. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.



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 eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitvev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Dostop do trgovine Connect IQ: prenesete lahko programe, videze ure, podatkovna polja in pripomočke.

Uporaba programa Garmin Connect Mobile

Vse podatke o dejavnosti lahko prenesete v račun Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpano analizo. V računu Garmin Connect si lahko ogledate zemljevid dejavnosti ali pa jo delite s prijatelji. Samodejno prenašanje lahko vklopite v programu Garmin Connect Mobile.

1 V meniju nastavitve programa Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin**.

2 Izberite napravo vivoactive HR, nato pa izberite **Nastavitve naprave**.

3 Če želite vklopiti samodejno prenašanje, preklopite stikalo.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Če naprave vivoactive HR še niste združili s pametnim telefonom, lahko vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect prenesete z računalnikom.

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

2 Oglejte si www.garminconnect.com/start.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Prilagajanje naprave

Spreminjanje videza ure

Uporabite lahko privzeti digitalni videz ure ali videz ure Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 4*).

1 V videzu ure pridržite **■**.

2 Izberite **Videzi ure**.

3 Izberite možnost.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, leta rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 2*). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

1 Držite **■**.

2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.

3 Izberite možnost.

Nastavitve programa

S temi nastavitvami lahko programe prilagodite svojim potrebam vadbe. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe.

OPOMBA: spremenite lahko nastavitve, podatkovne zaslone ter opozorila pred dejavnostjo in med njo.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.

1 Izberite **■**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite **■**.

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Podatkovni zasloni**.

6 Izberite zaslon.

7 Po potrebi preklopite stikalo, da omogočite podatkovni zaslon.

8 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljšo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejše določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS življenjsko dobo baterije skrajša bolj kot samo uporaba načina GPS.

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **GPS > GLONASS**.

Opozorila

Za posamezno dejavnost lahko nastavite opozorila, ki so vam v pomoč pri doseganju določenih ciljev. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti.

Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 2*).

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Alarmi > Dodaj novo**.

6 Izberite vrsto opozorila.

Glede na dodatno opremo lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost in kadenco.

7 Če je treba, vklopite opozorilo.

8 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 11*).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Alarmi > Dodaj novo**.

6 Izberite možnost:

- Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
- Izberite **Cas ali Razdalja**.

7 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 11*).

Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Auto Lap® deluje kot običajno, ko uporabljate opozorila o teku ali hoji.

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Alarmi > Dodaj novo > Tek/hoja**.

6 Vnesite čas intervala teka.

7 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 11*).

Auto Lap

Označevanje krogov

Napravo lahko nastavite tako, da s funkcijo Auto Lap samodejno označuje kroge pri določeni razdalji, kroge pa lahko označujete tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Krogi**.

6 Izberite možnost:

- Preklopite stikalo **Auto Lap**, da vklopite funkcijo Auto Lap.
- Preklopite stikalo **Tipka Lap**, če želite za označevanje krogov med dejavnostjo uporabljati .

NAMIG: če je funkcija Auto Lap vklopljena, lahko izberete Auto Lap in vnesete razdaljo po meri.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 11*).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 9*).

Uporaba funkcije Auto Pause®

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni začasno zaustavitev časovnika, ko se nehate premikati ali ko se tempo ali hitrost zmanjša pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

1 Izberite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite .

4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.

5 Izberite **Auto Pause**.

6 Izberite možnost:

- Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
- Izberite **Tempo** za samodejni premor časovnika, ko tempo pade pod določeno vrednost.
- Izberite **Hitrost** za samodejni premor časovnika, ko hitrost pade pod določeno vrednost.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **—**.
- 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Držite **—**.
- 4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje kontrasta ozadja in barve poudarjanja

- 1 Izberite **—**.
- 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Držite **—**.
- 4 Izberite ime dejavnosti na vrhu zaslona.
- 5 Če želite barvo ozadja nastaviti na črno ali belo, izberite **Ozadje**.
- 6 Če želite izbrati barvo poudarjanja za videz ure in podatkovne zaslone, izberite **Barva za poudarjanje**.

Nastavitve Bluetooth

Pridržite **—** in izberite **Nastavitve > Bluetooth**.

Stanje: prikaže trenutno stanje povezave Bluetooth in omogoča vklop ali izklop brezžične tehnologije Bluetooth.

Pametna obvestila: naprava glede na vašo izbiro samodejno vklopi ali izklopi pametna obvestila (*Omogočanje Bluetooth Obvestil, stran 2*).

Združ.z mob.napr.: vzpostavi povezavo med vašo napravo in združljivo mobilno napravo, opremljeno z brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

Povezana opozorila: opozarjajo vas, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo.

Ustavi LiveTrack: omogoča, da zaustavite aktivno sejo LiveTrack.

Nastavitve Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

- V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo napravo.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve naprave**.

Po prilagoditvi nastavitve sinhronizirajte podatke, da se spremembe uporabijo v napravi (*Uporaba programa Garmin Connect Mobile, stran 9*, *Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 9*).

Nastavitve naprave v računu Garmin Connect

V računu Garmin Connect izberite **Nastavitve naprave**.

Merjenje aktivnosti: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti, kot so koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja, opozorilo o gibanju, dogodki Move IQ in merjenje srčnega utripa na zapestju.

Samodejna osvetlitev zaslona: nastavi vklop osvetlitve zaslona ob interakcijah, kar vključuje tipki, zaslon na dotik in obvestila. Gibi vključujejo zasus zapestja proti telesu za ogled naprave.

Zapestje, na katerem nosite napravo: omogoča nastavitve zapestja, na katerem nosite pašček.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ali 24 ur.

Oblika zapisa datuma: nastavi obliko zapisa meseca in dneva, ki je prikazana v napravi.

Jezik: nastavi jezik naprave.

Merske enote: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo v kilometrih ali miljah.

Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect

V računu Garmin Connect izberite **Uporabniške nastavitve**.

Dolžina koraka po meri: omogoča napravi, da natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Dnevni koraki: omogoča vnos dnevnega cilja korakov. Z nastavitvijo Samodejni cilj lahko naprava samodejno določi cilj korakov.

Dnevno število nadstropij, v katera se povzpnete: omogoča vnos dnevnega cilja za število nadstropij, v katera se morate povzpeti.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo.

Območja srčnega utripa: omogoča vam, da ocenite svoj najvišji srčni utrip in določite območja srčnega utripa po meri.

Nastavitve sistema

Pridržite **—** in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene zaslon na dotik v načinu ure, da prepreči nenamerne dotike zaslona. Za odklepanje zaslona lahko izberete tipko.

Jezik: nastavi jezik vmesnika naprave.

Čas: nastavi obliko zapisa časa in vir za lokalni čas (*Nastavitve časa, stran 11*).

Osvetlitev: nastavi način osvetlitve zaslona, časovno omejitev in svetlost (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 12*).

Vibriranje: vklopi ali izklopi tresenje.

Merske enote: nastavi merske enote za prikaz podatkov (*Spreminjanje merskih enot, stran 12*).

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponas. privz. vred.: vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniško privzete vrednosti (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 14*).

Posodobitev prog. opr.: preverite lahko, ali so na voljo posodobitve programske opreme.

O napravi: prikaže ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

Nastavitve časa

Pridržite **—** in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Nastavite lokalni čas: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na združeno mobilno napravo.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s pametnim telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko napravo vivoactive HR združite z mobilno napravo.

- 1 Držite **—**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Nastavite lokalni čas > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavitev alarma

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj novo**.
- 3 Izberite **Cas** in vnesite čas.
- 4 Izberite **Dnevi**, nato pa izberite možnost.

Brisanje alarma

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm, nato pa izberite **Odstrani**.

Vklop odštevalnika

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Ure > Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Izberite **Začni**.
- 5 Po potrebi izberite  za več možnosti.

Uporaba štoparice

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Izberite .

Nastavitve osvetlitve zaslona

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

Nacin: nastavi vklop osvetlitve zaslona ob interakcijah, kar vključuje tipki, zaslon na dotik in obvestila. Naprava je opremljena s senzorjem osvetljenosti okolice, ki zaznava raven svetlobe. Interakcije aktivirajo osvetlitev zaslona pri šibki osvetljenosti okolice. Gibi vključujejo zasuk zapestja proti telesu za ogled naprave.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Svetlost: nastavi raven osvetlitve zaslona. Med dejavnostjo se za osvetlitev zaslona uporablja najsvetlejša nastavitev.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Senzorji ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Združevanje senzorjev ANT+

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+. Ko senzor prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite. Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Izberite .
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.

Ko naprava zazna senzor, se na vrhu zaslona prikaže ikona.

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 12](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 12](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Senzor korakov > Faktor umerjanja**.
- 3 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 12](#)).
- Posodobite informacije v uporabniškem profilu za vadbo ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 9](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Umerjanje senzorja hitrosti, stran 12](#)).
- Peljite se ([Vožnja, stran 5](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate napravo združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 12](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Hitrost/kadence > Velikost kolesa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Samodejno**, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti.

- Izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa, da ročno umerite senzor hitrosti (*Velikost in premer kolesa, stran 16*).

Zavedanje razmer

Napravo vivoactive HR lahko uporabljate skupaj z napravo Varia Vision, pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave vivoactive HR (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile, stran 14*).

tempe

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

Upravljanje senzorjev ANT+

Senzorje ANT+ lahko ročno dodate, vklopite, izklopite ali odstranite.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala**.
- 3 Izberite senzor.
- 4 Izberite možnost.

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

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 v dodatku.

- 1 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in pritisnite polnilnik , dokler ne klikne.



- 2 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > O napravi**.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 8 dni v načinu pametne ure (z merjenjem srčnega utripa) Do 13 ur v načinu GPS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

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 shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje naprave

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.

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrisite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odpravljanje težav

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 12*).
- Zmanjšajte svetlost osvetlitve zaslona (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 12*).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 2*).
- Uporabite videz ure Connect IQ, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Spreminjanje videza ure, stran 9*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Sledenje dejavnostim, stran 4*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 3*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®, stran 3*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 2*).

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

OPOMBA: ponastavitev naprave lahko izbriše vaše podatke ali nastavitve.

- 1 15 sekund držite .

Naprava se izklopi.

- 2 Eno sekundo držite , da napravo vklopite.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponas. privz. vred. > Da**.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

- 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 Connect:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express™.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
- Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, 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.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnostjo, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij

Natančnost teh ocen lahko izboljšate tako, da 15 minut hodite ali tečete na prostem.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka **Moj dan**.
- 2 Izberite ①.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava vivoactive HR je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect Mobile.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect Mobile, morate imeti račun Garmin Connect, prav tako pa morate združiti napravo z združljivim

pametnim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 1*).

- 1 Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile (*Uporaba programa Garmin Connect Mobile, stran 9*).

Ko je na voljo nova programska oprema, vas naprava opozori, da lahko posodobite programsko opremo.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Izključite napravo iz računalnika.

Naprava vas opozori, da lahko posodobite programsko opremo.

- 3 Izberite možnost.

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povežete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Držite .
- 4 Izberite **Nastavitve > Tipala > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

% rezer. SU: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% RSU kroga: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

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 zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Koraki kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Območje srč. utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Povpr. zaves./dolž.: povprečno število zavesljajev na dolžino med trenutno dejavnostjo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna navpična hitrost za 30 s: 30-sekundno premično povprečje navpične hitrosti.

Povprečna razdalja/zavesljaj: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečni % rezerve srčnega utripa: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečni cas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni najvišji % SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

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 6*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zaveslajev: povprečno število zaveslajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

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. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja/zaveslaj na intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj na trenutnem intervalu.

Razdalja/zaveslaj na zadnjem intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj med zadnjim zaključenim intervalom.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zaveslaj: prepotovana razdalja na zaveslaj.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip kroga: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Število zamahov na intervalu: skupno število zaveslajev na trenutnem intervalu.

Štoparica: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

SU % najvišjega: odstotek najvišjega srčnega utripa.

SU na krog: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

SWOLF na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

SWOLF na zad. dolž.: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Tem. zav. na zad. dol.: povprečno število zaveslajev na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Tem. zav. z. int.: povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na zadnjem preplavanem intervalu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zav. na int.: povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

Tempo zaveslajev: število zaveslajev na minuto (spm).

Ura: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Zav. na inter./dolž.: povprečno število zaveslajev na dolžino na trenutnem intervalu.

Zav. zad. dolž.: skupno število zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zaveslajev na zadnjem intervalu: skupno število zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.

Zaveslajji: skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.

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.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 16*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša za vaše cilje pripravljenosti.

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

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.

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

Velikost in premer kolesa

Velikost kolesa je navedena na obeh straneh kolesa. To ni izčrpen seznam. Uporabite lahko tudi enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost kolesa	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350

Velikost kolesa	L (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1 3/8	1615
22 × 1 3/8	1770
22 × 1 1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795
24 × 1 1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1 1/8	1970
26 × 1 3/8	2068
26 × 1 1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1 1/8	2155
27 × 1 1/4	2161
27 × 1 3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38 A	2125
650 × 38 B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cevasto	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravi ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščiten z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

Licenca BSD s 3 klavzulami

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Vse pravice pridržane.

Nadaljnja distribucija in uporaba v izvorni ali binarni obliki s spremembami ali brez njih sta dovoljeni, če so izpolnjeni naslednji pogoji:

- Nadaljnja distribucija izvorne kode mora vsebovati zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Pri nadaljnji distribuciji v binarni obliki je treba v dokumentaciji in/ali drugem gradivu za distribucijo navesti zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Avtorja in imen morebitnih sodelavcev brez predhodnega pisnega dovoljenja ni dovoljeno uporabljati za podporo ali promocijo izdelkov, ki izhajajo iz te programske opreme.

TO PROGRAMSKO OPREMO LASTNIKI AVTORSKIH PRAVIC IN SODELAVCI PONUJAJO "TAKŠNO, KOT JE" IN ZAVRAČAJO VSA IZRECNA ALI NAZNAČENA JAMSTVA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAZNAČENA JAMSTVA O PRIMERNOSTI ZA PRODAJO IN DOLOČEN NAMEN. V NOBENEM PRIMERU LASTNIK AVTORSKIH PRAVIC ALI SODELAVCI NISO ODGOVORNI ZA NOBENO NEPOSREDNO, POSREDNO, NAKLJUČNO, POSEBNO, EKSEMPLARIČNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO (KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAROČILO NADOMESTNIH IZDELKOV ALI STORITEV, IZGUBO MOŽNOSTI UPORABE IZDELKA, PODATKOV ALI PRIHODKOV OZIROMA PREKINITEV POSLOVANJA), KI NASTANE ZARADI UPORABE TE PROGRAMSKE OPREME, TUDI ČE SO SEZNANJENI Z MOŽNOSTJO TAKŠNE ŠKODE IN NE GLEDE NA TO, KAKO IN NA PODLAGI KATERE RAZLAGE ODGOVORNOSTI JE ŠKODA NASTALA OZIROMA ALI IZHAJA IZ POGODBENIH DOLOČIL, OBJEKTIVNE ODGOVORNOSTI ALI KAZNIVEGA DEJANJA (VKLJUČNO Z MALOMARNOSTJO ITD.).

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.
---	--

Kazalo

A

alarmi 12
Auto Lap 10
Auto Pause 10

B

barvni zaslon 11
baterija
 podaljševanje 2, 11, 14
 polnjenje 13
brisanje
 osebni rekordi 8, 9
 vsi uporabniški podatki 14
 zgodovina 8

C

cilji 11
Connect IQ 1, 4

Č

čas 11
 nastavitve 11
čas dneva 11
časovni pasovi 11
časovnik 5–7
 odštevalnik 12
čiščenje naprave 13

D

daljinski upravljalnik za VIRB 5
Daljinski upravljalnik za VIRB 5
dejavnosti 5, 9
 po meri 7
 shranjevanje 5
 začetek 5
deskanje na snegu 7
dodatna oprema 12, 15
dolžine 6

G

Garmin Connect 1, 4, 9, 11, 14
 shranjevanje podatkov 9
Garmin Express, posodabljanje programske
 opreme 14
glavni meni, prilagajanje 4
GLONASS 10
GPS 1, 10
 signal 14

I

ID naprave 13
ikone 1
intervali 6
intervali hoje 10

K

kadenca, senzorji 12
kalorije 14
kartica z rezultati 6, 7
kolesarjenje 5
kolesarski senzorji 12
kompas 8
 umerjanje 8
kontrast 11
koraki 4
krivulja 6
krog 5, 8

L

licenca 13
licenčna pogodba za programsko opremo 17
lokacije 7, 8
 brisanje 8

M

meni 1
merilnik opravljene poti 6
merjenje aktivnosti 4, 5
merjenje razdalje udarca 7

merske enote 12
minute intenzivnosti 4, 14

N

nastavitve 4, 9, 11, 12, 14
naprava 11
nastavitve sistema 11
navigacija 7, 8
 ustavljanje 8

O

območja
 čas 11
 srčni utrip 2, 3
obvestila 2
odpravljanje težav 3, 14, 15
odštevalnik 12
opozorila 10
 čas 10
 kadenca 10
 razdalja 10
 srčni utrip 10
osebni rekordi 8
 brisanje 8, 9
osvetlitev zaslona 1, 12

P

pametni telefon 3, 4, 14
 programi 1, 5
 združevanje 1
plavanje 6
podatki
 prenašanje 9
 shranjevanje 9
podatkovna polja 1, 4, 5, 9, 15
polnjenje 13
ponovni zagon naprave 14
posodobitve, programska oprema 14, 15
poteki poti
 izbiranje 6
 predvajanje 6
prenos podatkov 9
prilagajanje naprave 9, 11
pripomočki 1–5
profil uporabnika 9
profili 5
 uporabnik 9
programi 1, 4, 9
 pametni telefon 1, 5
programska oprema
 posodabljanje 14, 15
 različica 13

R

rezultat swolf 6

S

samodejno pomikanje 10
satelitski signali 1, 14
senzor hitrosti in kadenca 1, 12
senzor korakov 1, 12
senzorji ANT+ 12, 13
 združevanje 12, 15
shranjevanje dejavnosti 5–7
shranjevanje podatkov 9
sledenje dejavnostim 4
smučanje 7
 alpsko 7
 deskanje na snegu 7
specifikacije 13
spremljanje spanca 4
srčni utrip 1, 2
 merilnik 2, 3
 območja 2, 3, 8, 16
 združevanje senzorjev 3

Š

štoparica 12

T

tehnologija Bluetooth 2, 11, 14

Tehnologija Bluetooth 1, 2

tempe 13
temperatura 13
tipke 1, 5, 13

U

umerjanje, kompas 8
uporabniški podatki, brisanje 14
ura 11, 12
urjenje 1, 10
 strani 5
USB 15
 prekinitev povezave 13

V

vadba 9
vadba v zaprtih prostorih 7
varčevanje z energijo 1
velikost bazena
 nastavljanje 6
 po meri 6
velikosti koles 12, 16
veslanje 7
veslanje na deski 7
veslanje na deski (SUP) 7
videz ure 1
videzi ure 4, 9, 11
vreme 5

Z

zaklepanje, zaslon 1, 11
zaslon 12
zaslon na dotik 1
zavesljaji 6
zavoj 6
združevanje
 pametni telefon 1
 senzorji ANT+ 3, 12, 15
zemljevidi 7
zgodovina 5–8
 pošiljanje v računalnik 9

