

KORISNIČKI PRIRUČNIK ZA VÍVOFIT®

Korisnički priručnik

© 2014 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+® i vivofit® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™ i USB ANT Stick™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

App StoreSM oznaka je usluga tvrtke Apple Inc. Riječ Bluetooth® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Google Play™ je zaštitni znak tvrtke Google Inc. Mac® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc i registriran je u SAD-u i ostalim državama. Windows® zaštićen je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

Sadržaj

Korisnički priručnik za vívofit	1
Uvod	1
Početak rada	1
Preuzimanje softvera	1
Preuzimanje mobilne aplikacije	1
Slanje podataka na računalo	1
Uparivanje uređaja s više računala	1
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect	
Mobile	1
Uparivanje više mobilnih uređaja	1
Nošenje uređaja	1
Ikone	2
Automatski cilj	2
Traka podsjetnika na kretanje	2
Povijest	2
Praćenje spavanja	2
Korištenje funkcije za praćenje spavanja	2
Garmin Connect	2
Postavke uređaja	2
Monitor pulsa ANT+	3
Postavljanje monitora pulsa	3
Uparivanje ANT+ monitora pulsa	3
O zonama pulsa	3
Ciljevi vježbanja	3
Informacije o uređaju	3
vívofit – specifikacije	3
Specifikacije senzora pulsa	3
Zamjenjive baterije	3
Zamjena baterija na vívofit uređaju	4
Zamjena baterije monitora pulsa	4
Postupanje s uređajem	4
Čišćenje uređaja	4
Održavanje monitora pulsa	4
Rješavanje problema	4
Uređaj se ne uključuje	4
Nemam računalo ili mobilni uređaj	5
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme	5
Uključivanje uređaja	5
Zamjena narukvice	5
Nadogradnja softvera	5
Dodatak	5
Izračuni zona pulsa	5
Licencni ugovor za softver	5
Ograničeno jamstvo	5
Indeks	7

Korisnički priručnik za vívofit

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Početak rada

Kako biste iskoristili maksimalni potencijal vívofit uređaja, Garmin® preporučuje da ga postavite na računalu ili kompatibilnom mobilnom uređaju.

- 1 Idite na web-mjesto www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Odaberite opciju:
 - Ako uređaj postavljate pomoću računala, priključite bežični USB ANT Stick™ u slobodan USB priključak, a zatim preuzmite i instalirajte softver za postavljanje aplikacije Garmin Express™ ([Preuzimanje softvera, stranica 1](#)).
 - Ako uređaj postavljate pomoću mobilnog uređaja, instalirajte i pokrenite aplikaciju Garmin Connect™ Mobile ([Preuzimanje mobilne aplikacije, stranica 1](#)).
- 3 Pritisnite tipku uređaja ① kako biste ga uključili.



Prilikom prvog uključivanja uređaja aktivira se način rada za uparivanje. Ako se na uređaju prilikom uključivanja ne aktivira način rada za uparivanje, morate držati tipku uređaja sve dok se ne prikaže PAIR.

NAPOMENA: Uređaj radi ograničeno dok je ne uparite i ne dovršite postupak postavljanja.

- 4 Slijedite upute na računalu ili mobilnom uređaju kako biste uparili vívofit uređaj i dovršili postupak postavljanja.
- 5 Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću Garmin Connect računa ([Slanje podataka na računalo, stranica 1](#)) ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1](#)).

Preuzimanje softvera

- 1 Na računalu idite na www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Odaberite opciju:
 - Ako koristite operacijski sustav Windows®, odaberite **Preuzimanje za Windows** i slijedite upute na zaslonu.
 - Ako koristite operacijski sustav Mac®, odaberite **Preuzimanje za Mac** i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje mobilne aplikacije

Pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile možete upariti vívofit uređaj i dovršiti postupak postavljanja. To vam omogućuje dijeljenje i analiziranje podataka i preuzimanje nadogradnji za softver putem mobilnog uređaja. Za razliku od ostalih Bluetooth® uređaja koji se uparuju putem Bluetooth postavki na mobilnom uređaju, vaš vívofit uređaj mora se upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect Mobile.

NAPOMENA: Mobilni uređaj mora imati podršku za Bluetooth Smart kako bi se mogao upariti s vívofit uređajem i sinkronizirati podatke. Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

- 1 Na mobilnom uređaju idite na www.GarminConnect.com/vivofit.
- 2 Odaberite gumb App Store™ ili gumb Google Play™ i slijedite upute na zaslonu.

Slanje podataka na računalo

Prije slanja podataka na računalo morate priključiti USB ANT Stick u USB priključak na računalu i preuzeti softver za postavljanje aplikacije Garmin Express ([Preuzimanje softvera, stranica 1](#)).

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od računala.
- 2 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže **SYNC**.
- 3 Pregledajte podatke na usluzi Garmin Connect.

Uparivanje uređaja s više računala

vívofit uređaj možete upariti s više računala. Na primjer, vívofit uređaj možete upariti s kućnim i poslovnim računalom. Posjetite buy.garmin.com ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

- 1 Priključite USB ANT Stick u USB priključak na računalu.
- 2 Preuzmite softver za postavljanje aplikacije Garmin Express za Windows ili Mac ([Preuzimanje softvera, stranica 1](#)).
- 3 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže **PAIR**.
- 4 Slijedite upute na računalu kako biste uparili vívofit uređaj i dovršili postupak postavljanja.
- 5 Ako je potrebno, ponovite korake 1 – 4 za svako dodatno računalo.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

Kako biste pratili svoj napredak u aplikaciji Garmin Connect Mobile, trebali biste redovno sinkronizirati podatke.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od mobilnog uređaja.
- 2 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže **SYNC**.
- 3 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Uparivanje više mobilnih uređaja

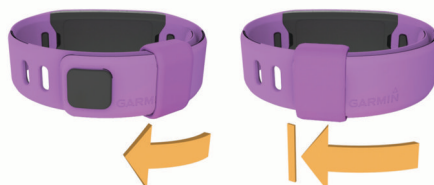
vívofit uređaj možete upariti s više mobilnih uređaja. Na primjer, vívofit uređaj možete upariti s pametnim telefonom i tabletom.

- 1 Instalirajte i pokrenite aplikaciju Garmin Connect Mobile na mobilnom uređaju ([Preuzimanje mobilne aplikacije, stranica 1](#)).
- 2 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže **PAIR**.
- 3 Slijedite upute na mobilnom uređaju kako biste uparili vívofit uređaj i dovršili postupak postavljanja.
- 4 Ako je potrebno, ponovite korake 1 – 3 za svaki dodatni mobilni uređaj.

Nošenje uređaja

SAVJET: Uz vaš se uređaj isporučuje opcionalni zaštitni prsten koji se može postaviti na dio narukvice s kopčom.

- 1 Odaberite narukvicu koja najbolje odgovara vašem zapešću ([Zamjena narukvice, stranica 5](#)).
- 2 Provjerite jesu li kukice na kopči do kraja umetnute u narukvicu.
Kada su kukice umetnute do kraja, uređaj je sigurno pričvršćen na vaše zapešće.
- 3 Prevucite prsten preko kopče (opcionalno).
Prsten je mala omča koja se stavlja preko krajeva narukvice i kopče. Pomaže u pričvršćivanju narukvice.



- 4 Uređaj nosite cijeli dan (*Korištenje funkcije za praćenje spavanja, stranica 2*).

Ikone

Ikone se prikazuju na dnu zaslona. Svaka ikona predstavlja drugu funkciju. Za kretanje raznim funkcijama uređaja možete odabrati tipku uređaja.

!!	Ukupan broj koraka u danu.
GOAL	Broj preostalih koraka potrebnih za ostvarenje ciljnog broja koraka za određeni dan. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi cilj.
KM ili MI	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
🔥	Ukupna količina kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
🕒	Trenutno doba dana i datum na temelju vaše lokacije. Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s računalom ili mobilnim uređajem.
❤️	Vaš trenutni puls i zona pulsa s uparenog monitora pulsa.

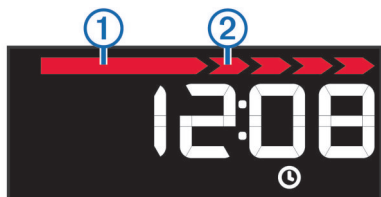
Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako se tijekom dana budete kretali, uređaj odbrojava preostale korake potrebne za ostvarenje dnevnog cilja. Kada ostvarite ciljni broj koraka u danu, na uređaju se prikazuje GOAL+ i započinje brojanje koraka koji prekoračuju dnevni cilj.

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

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Povijest

Uređaj prati vaše dnevne korake, potrošene kalorije, statističke podatke o spavanju i podatke dodatnog ANT+® senzora. Povijest se može slati na vaš Garmin Connect račun.

Uređaj čuva podatke o vašoj fizičkoj aktivnosti do 3 tjedna.

NAPOMENA: Kada koristite monitor pulsa, znatno se smanjuje kapacitet za pohranu podataka (približno 12 dana).

Nakon što se memorija popuni, uređaj briše najstarije datoteke kako bi se stvorio prostor za nove podatke.

Praćenje spavanja

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje funkcije za praćenje spavanja

Ako želite koristiti funkciju praćenja spavanja, morate nositi uređaj.

- 1 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže **SLEEP**.

- 2 Kada se probudite, držite tipku uređaja kako biste izašli iz načina rada za spavanje.

NAPOMENA: Ako na uređaju zaboravite aktivirati način rada za spavanje, možete ručno unijeti vrijeme odlaska na počinak i vrijeme buđenja na Garmin Connect račun kako biste dobili statističke podatke o spavanju.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

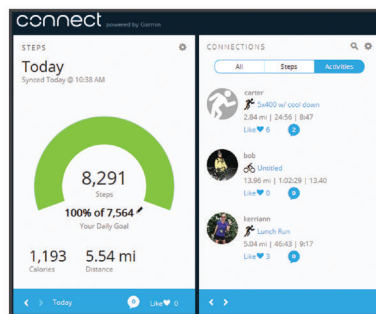
Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ili možete posjetiti web-mjesto www.GarminConnect.com/vivofit.

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

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

Upravlajte svojim postavkama: Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Postavke uređaja

Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Na miniaplikaciji uređaja odaberite Postavke uređaja.

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

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

Vidljivi zasloni: Omogućuje prilagođavanje zaslona koji se prikazuju na uređaju.

Automatski cilj: Uređaju omogućuje automatsko određivanje ciljnog broja koraka.

NAPOMENA: Kada je ova funkcija onemogućena, ciljni broj koraka morate unijeti ručno.

Prilagođena duljina koraka: Uređaju omogućuje točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka.

Puls: Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

Monitor pulsa ANT+

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ senzorima. Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu <http://buy.garmin.com>.

Postavljanje monitora pulsa

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

NAPOMENA: Uređaj vas može nažuljati nakon dužeg korištenja. Kako biste riješili ovaj problem, nanesite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na sredinu tvrdog remena gdje vam dodiruje kožu.

OBAVIJEST

Ne nanosite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na elektrode.

Ne koristite gelove ni lubrikante koji sadrže sredstvo za zaštitu od sunca.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

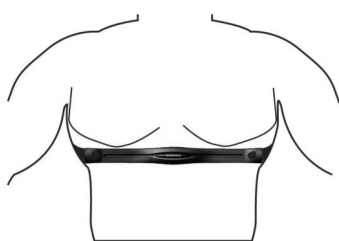
- 1 Jezičac ① na traci umetnite u utor ② modula monitora pulsa.



- 2 Pritisnite jezičac prema dolje.
- 3 Navlažite elektrode ③ na poleđini modula kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i modula monitora pulsa.



- 4 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite je na drugu stranu modula monitora pulsa.



Logotip Garmin trebao bi biti ispravno okrenut.

- 5 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Uparivanje ANT+ monitora pulsa

Kako biste mogli upariti monitor pulsa, najprije morate omogućiti zaslon s podacima o pulsu na vívofit uređaju. Dodatne pojedinosti o prilagođavanju zaslona uređaja potražite u odjeljku *Postavke uređaja, stranica 2*.

NAPOMENA: Ako je vaš uređaj isporučen s monitorom pulsa, zaslon s podacima o pulsu već je omogućen, a monitor pulsa već je uparen.

- 1 Postavite monitor pulsa.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

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

- 3 Dodirujte tipku uređaja dok se ne prikaže **HEART**.

Nakon uparivanja senzora s uređajem prikazat će se vaš puls i zona pulsa.

Zaustavljanje aktivnosti povezanih s pulsom

Vaš uređaj stvara i sprema fitness aktivnost kada primi podatke o pulsu, a aktivnost se može poslati na vaš Garmin Connect račun.

Držite tipku uređaja pritisnutom kako bi se zaustavilo bilježenje podataka o pulsu.

Na uređaju se prikazuje **HEART OFF**.

O zonama pulsa

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

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 5*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Informacije o uređaju

vívofit – specifikacije

Vrsta baterije	Dvije zamjenjive baterije CR1632
Trajanje baterije	1+ godina
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 60 °C (od 14 ° do 140 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth bežična tehnologija
Vodootpornost	5 ATM ¹

Specifikacije senzora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	Približno 3 godine (1 sat dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	1 ATM ² NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.

Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

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

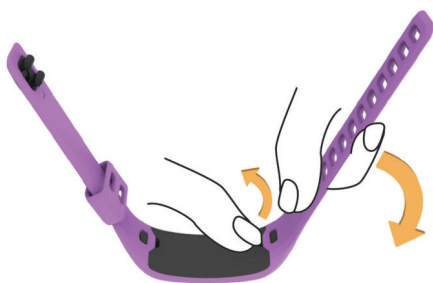
¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Zamjena baterija na vívofit uređaju

Prije zamjene baterija na uređaju potrebno je nabaviti dvije CR1632 baterije.

- 1 Skinite modul s narukvice.



- 2 Pomoću malog križnog odvijača izvadite četiri vijka s prednje strane modula.
- 3 Izvadite poklopac i baterije.



- 4 Nanesite malu količinu petrolejskog gela (vazelina) sa svake strane novih baterija pomoću pamučnog štapića.
- 5 Umetnite nove baterije.
- 6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.
- 7 Četiri vijka jednako čvrsto zategnite.
- 8 Postavite modul u narukvicu.

Tipka uređaja na modulu mora biti poravnata s tipkom na narukvici.



Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije na poledini monitora pulsa.



- 2 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok ne bude dovoljno olabavljen da se može skinuti (strelica je usmjerena prema oznaci **OPEN**).
 - 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju.
 - 4 Pričekajte 30 sekundi.
 - 5 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.
- NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
- 6 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu dok ne sjedne na mjesto (strelica je usmjerena prema oznaci **CLOSE**).

Nakon zamjene baterije monitora za puls možda ćete trebati ponovno upariti monitor pulsa s uređajem.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otopine i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj svježom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

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

Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Isperite traku nakon svakog korištenja.
 - Povremeno ručno operite traku s malo blagog deterdženta poput deterdženta za pranje posuđa.
- NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti traku.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
 - Kako bi se osušila, traku objesite ili pognite na ravnu površinu.

Rješavanje problema

Uređaj se ne uključuje

Ako se vaš uređaj ne uključuje, možda je potrebno zamijeniti baterije.

Idite na [Zamjena baterija na vivoFit uređaju, stranica 4](#).

Nemam računalo ili mobilni uređaj

Možete uključiti uređaj i koristiti ga s ograničenim funkcijama dok ne dovršite postupak postavljanja na računalo ili mobilnom uređaju. Prije postavljanja uređaja možete koristiti samo funkciju brojanja koraka, automatski cilj, traku podsjetnika na kretanje i monitor pulsa (ako je priložen uz vaš uređaj). Vaš uređaj jednom dnevno poništava broj prijedanih koraka. Uređaj pokušava ponovno postaviti broj koraka dok spavate na temelju vaše razine neaktivnosti od prvog dana upotrebe. Uređaj ne sprema podatke u povijest dok se ne dovrši postavljanje.

Odaberite postavke uređaja na računalo ili kompatibilnom mobilnom uređaju ([Početak rada, stranica 1](#)) kako biste mogli koristiti dodatne funkcije uređaja.

NAPOMENA: Postavljanje je jednokratni proces a omogućuje vam korištenje svih dostupnih funkcija uređaja.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s računalom ili mobilnim uređajem. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati uređaj.

- 1 Provjerite prikazuje li se na računalu ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.
- 2 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte uređaj s računalom ([Slanje podataka na računalo, stranica 1](#)).
 - Sinkronizirajte uređaj s mobilnim uređajem ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1](#)).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

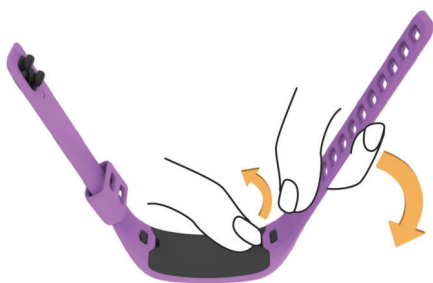
Uključivanje uređaja

Odaberite tipku uređaja ①.



Zamjena narukvice

- 1 Skinite modul s narukvice.



- 2 Postavite modul u zamjensku narukvicu.

Tipka uređaja na modulu mora biti poravnata s tipkom na narukvici.



Nadogradnja softvera

Ako je dostupna nova nadogradnja softvera, uređaj automatski preuzima nadogradnju kada se sinkronizira s Garmin Connect računalom.

Tijekom postupka nadogradnje prikazuje se mjerač odbrojanja. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Dodatak

Izračuni zona pulsa

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

Licencni ugovor za softver

KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

Ograničeno jamstvo

OVO VAM OGRANIČENO JAMSTVO DAJE POSEBNA ZAKONSKA PRAVA, A OVISNO OD DRŽAVE DO DRŽAVE (ILI POKRAJINE), MOŽDA IMATE I NEKA DRUGA ZAKONSKA PRAVA. GARMIN NE ISKLJUČUJE, OGRANIČAVA ILI OBUSTAVLJA OSTALA ZAKONSKA PRAVA KOJA MOŽDA IMATE NA TEMELJU ZAKONA VAŠE DRŽAVE (ILI POKRAJINE). KAKO BISTE SE U POTPUNOSTI UPOZNALI SA SVOJIM PRAVIMA, PROUČITE ZAKONE VAŠE DRŽAVE ILI POKRAJINE.

Proizvodi koji nisu namijenjeni zrakoplovstvu imaju jamstvo da neće imati pogrešaka u materijalu ili izradi do godinu dana od datuma kupnje. Unutar tog razdoblja Garmin će, po vlastitoj odluci, popraviti ili zamijeniti komponente koje nisu ispravno radile prilikom uobičajene upotrebe. Takvi popravci ili zamjene bit će besplatni za korisnika za dijelove ili rad, pod uvjetom da korisnik podmiri troškove transporta. Ovo ograničeno jamstvo ne vrijedi za: (i) kozmetička oštećenja kao što su ogrebotine, zarez i udubljenja; (ii) potrošne dijelove poput baterija, osim ako šteta nije uzrokovana manjkavim materijalima ili izradom; (iii) štetu uzrokovanu nesretnim slučajem, zlouporabom, nepravilnim korištenjem, vodom, poplavom, požarom ili drugim prirodnim nepogodama ili vanjskim uzrocima; (iv) štetu uzrokovanu servisiranjem od strane osobe koja nije ovlaštena servisirati tvrtku Garmin; (v) štetu na proizvodima koji su modificirani ili preinačeni bez pisanog dopuštenja tvrtke Garmin ili (vi) štetu na proizvodima koji su priključeni na kabele napajanja i/ili podatkovne kabele koje nije isporučila tvrtka Garmin. Isto tako, Garmin zadržava pravo odbijanja jamstvenih zahtjeva za proizvode ili usluge dobivene i/ili korištene u suprotnosti sa zakonom bilo koje države. Garmin navigacijski proizvodi namijenjeni su isključivo za upotrebu kao pomagala u putovanjima i ne smiju se koristiti u svrhu gdje su potrebna precizna mjerenja smjera, udaljenosti, lokacije ili topografije. Garmin ne jamči preciznost i potpunost kartografskih podataka.

Ovo se ograničeno jamstvo ne odnosi na lošiji rad bilo kojeg Garmin navigacijskog uređaja koji je posljedica korištenja uređaja u blizini bilo kojeg ručnog ili drugog uređaja koji koristi zemaljsku širokopolasnu mrežu na frekvencijama koje su blizu frekvencija koje koristi bilo koji sustav za globalnu navigaciju (GNSS), npr. sustav za globalno pozicioniranje (GPS), niti je tvrtka Garmin za njega odgovorna. Korištenje takvih uređaja može negativno utjecati na prijem GNSS signala.

DO MJERE DO KOJE TO DOPUŠTA PRIMJENJIVI ZAKON, JAMSTVA I PRAVNI LIJEKOVI NAVEDENI U OVOM OGRANIČENOM JAMSTVOU ISKLJUČIVI SU I TVRTKA GARMIN IZRIČITO SE ODRICE SVIH DRUGIH JAMSTAVA I PRAVNIH LIJEKOVA, BILO IZRIČITIH, IMPLICIRANIH, ZAKONSKIH ILI BILO KAKVIH DRUGIH, UKLJUČUJUĆI BEZ OGRANIČENJA BILO KOJE IMPLICIRANO JAMSTVO ZA TRŽIŠNI POTENCIJAL ILI PRIKLADNOSTI ZA ODREĐENU NAMJENU, BILO ONO ZAKONSKO ILI PO NEKOJ DRUGOJ OSNOVI. OVO VAM OGRANIČENO JAMSTVO DAJE POSEBNA ZAKONSKA PRAVA, A OVISNO OD DRŽAVE DO DRŽAVE, MOŽDA IMATE I NEKA DRUGA ZAKONSKA PRAVA. AKO SE IMPLICIRANIH JAMSTAVA NE MOŽE ODREĆI NA TEMELJU ZAKONA VAŠE DRŽAVE, TRAJANJE TAKVIH JAMSTAVA OGRANIČENO JE NA TRAJANJE OVOG OGRANIČENOG JAMSTVA. NEKE DRŽAVE (I POKRAJINE) NE DOPUŠTAJU OGRANIČAVANJE TRAJANJA IMPLICIRANOG JAMSTVA, PA SE GORNJE OGRANIČENJE MOŽDA NEĆE PRIMJENJIVATI NA VAS.

U SLUČAJU NEPOŠTOVANJA JAMSTVA TVRTKA GARMIN NI U KOJEM SLUČAJU NEĆE SNOSITI ODGOVORNOST ZA BILO KAKVA SLUČAJNA, POSEBNA, NEIZRAVNA ILI POSLJEDIČNA OŠTEĆENJA, BEZ OBZIRA JESU LI REZULTAT UPOTREBE, POGREŠNE UPOTREBE ILI NEMOGUĆNOSTI UPOTREBE OVOG PROIZVODA ILI MANJKAVOSTI PROIZVODA. NEKE DRŽAVE (I POKRAJINE) NE DOPUŠTAJU ISKLJUČIVANJE SLUČAJNE ILI POSLJEDIČNE ŠTETE TE SE GORNJA OGRANIČENJA MOŽDA NEĆE PRIMJENJIVATI NA VAS.

Ako tijekom jamstvenog razdoblja podnesete zahtjev za jamstvenim servisom u skladu s ovim Ograničenim jamstvom, Garmin će po vlastitom odabiru: (i) popraviti uređaj pomoću novih dijelova ili rabljenih dijelova koji zadovoljavaju standarde kvalitete tvrtke Garmin, (ii) zamijeniti uređaj novim uređajem ili obnovljenim uređajem koji zadovoljava standarde kvalitete tvrtke Garmin ili (iii) zamijeniti uređaj za puni povrat kupovne cijene koju ste platili. TAKAV PRAVNI LIJEK BIT ĆE VAŠ JEDINI I ISKLJUČIVI PRAVNI LIJEK U SLUČAJU NEPOŠTOVANJA

JAMSTVA. Jamstvo na popravljene ili zamijenjene uređaje iznosi 90 dana. Ako je poslana jedinica još uvijek pokrivena izvornim jamstvom, onda novo jamstvo traje 90 dana ili do kraja izvornog jednogodišnjeg jamstva, što god je duže.

Prije slanja zahtjeva za jamstveni servis, pristupite resursima za pomoć na web-mjestu support.garmin.com i proučite ih. Ako vaš uređaj i dalje ne radi ispravno i nakon upotrebe tih resursa, obratite se ovlaštenom servisu tvrtke Garmin u državi u kojoj ste kupili uređaj ili slijedite upute na web-mjestu support.garmin.com kako biste ostvarili jamstveni servis. Ako se nalazite u SAD-u, možete nazvati broj telefona 1-800-800-1020.

Ako vam je jamstveni servis potreban izvan države u kojoj ste kupili proizvod, Garmin ne može jamčiti da će dijelovi i proizvodi potrebni za popravak ili zamjenu vašeg proizvoda biti dostupni zbog različitih ponuda proizvoda i različitih važećih standarda, zakona i propisa. U tom slučaju tvrtka Garmin može po vlastitom nahođenju i u skladu s važećim zakonima popraviti ili zamijeniti vaš proizvod usporedivim Garmin proizvodima i dijelovima ili od vas zatražiti da svoj proizvod pošaljete u ovlašten servis tvrtke Garmin u državi u kojoj ste kupili proizvod ili u ovlašten servis tvrtke Garmin u nekoj drugoj državi u kojoj je vaš uređaj moguće servisirati, pri čemu snosite odgovornost za poštivanje svih važećih zakona i propisa o uvozu i izvozu te za plaćanje svih carina, PDV-a, poštarina i ostalih vezanih poreza i naknada. U nekim slučajevima tvrtka Garmin i njezini ovlašteni zastupnici možda neće moći servisirati vaš proizvod u državi izvan države u kojoj ste kupili proizvod ili vam vratiti popravljene ili zamijenjene proizvod u tu državu zbog važećih standarda, zakona ili propisa u toj državi.

Kupnja putem online aukcija: Proizvodi kupljeni na online aukcijama ne podliježu popustima ili drugim posebnim ponudama unutar jamstva tvrtke Garmin. Potvrde online aukcija ne prihvaćaju se kao potvrda jamstva. Za dobivanje jamstvene usluge potreban je izvornik ili kopija računa od ovlaštenog dobavljača. Garmin neće zamijeniti komponente koje nedostaju iz paketa kupljenih putem online aukcije.

Međunarodna kupovina: Međunarodni distributeri mogu dati zasebno jamstvo za uređaje koji su kupljeni izvan Sjedinjenih Američkih Država, ovisno o državi. Ako je to primjenjivo, ovo jamstvo daje lokalni distributer koji osigurava i lokalno servisiranje vašeg uređaja. Jamstva distributera valjana su samo u području namijenjene distribucije.

Indeks

A

ANT Agent [1](#)
ANT+ senzori [3](#)
 uparivanje [3](#)
aplikacije [1](#)

B

baterija, zamjena [3, 4](#)

Č

čišćenje uređaja [4](#)

D

doba dana [5](#)
dodaci [3](#)

G

Garmin Connect [1–3](#)

I

ikone [2](#)

L

licencni ugovor za softver [5](#)

N

način rada za spavanje [2](#)
nadogradnje, softver [5](#)
narukvice [5](#)

P

pametni telefon, uparivanje [1](#)
podaci [2](#)
 prijenos [2](#)
 spremanje [2](#)
postavke, uređaj [2](#)
povijest [2](#)
 slanje na računalo [1](#)
praćenje aktivnosti [2](#)
puls
 monitor [3, 4](#)
 zone [3](#)
Puls, zone [5](#)

R

računalo [1](#)
rješavanje problema [4, 5](#)

S

softver, nadogradnja [5](#)
specifikacije [3](#)
spremanje podataka [2](#)
stari podaci [1](#)
 slanje na računalo [2](#)

T

tipke [5](#)

U

uparivanje [1](#)
 pametni telefon [1](#)
uparivanje ANT+ senzora [3](#)
USB ANT Stick [1](#)

Z

zamjena baterije [4](#)
zamjenski dijelovi [5](#)

