

GARMIN®

vívomove™



Priročnik za uporabo

© 2016 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 in ANT+® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™, USB ANT Stick™ in vivomove™ 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. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A02784, AA2784

Kazalo vsebine

Uvod	1
Uvod	1
Pregled naprave	1
Nastavljanje časa	1
Nastavitev pametnega telefona	1
Združevanje s pametnim telefonom	1
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile	1
Nastavitev računalnika	1
Združevanje z računalnikom	1
Sinhronizacija podatkov z računalnikom	2
Zgodovina	2
Garmin Connect	2
Prilagajanje naprave	2
Nastavitve Garmin Connect	2
Informacije o napravi	2
Specifikacije	2
Zamenjava baterije	3
Nega naprave	3
Zamenjava paščkov	3
Odpravljanje težav	3
Ponastavitev naprave	3
Moje število korakov ni točno	3
Telefon se noče povezati z napravo	3
Združevanje naprave z več mobilnimi napravami ali računalniki	3
Posodobitev programske opreme	3
Podpora in posodobitve	3
Dodatek	3
Pridobivanje dodatnih informacij	3
Software License Agreement	3
Kazalo	5

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Uvod

Če želite merilnik aktivnosti izkoristiti v največji možni meri, ga združite s pametnim telefonom ali računalnikom ter nastavitev dokončajte z brezplačnim računom Garmin Connect™.

1 Izberite možnost:

- Združite napravo s pametnim telefonom (*Nastavitev pametnega telefona, stran 1*).
- Združite napravo z računalnikom (*Nastavitev računalnika, stran 1*).

2 Nastavite čas v napravi (*Nastavljanje časa, stran 1*).

3 Napravo nosite ves dan in vso noč.

4 Sinhronizirajte število korakov in statistiko spanja z računom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 1, Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 2*).

Pregled naprave



① Vrstica korakov	Šteje korake in prikazuje vaš napredek kot odstotek dnevnega cilja.
② Vrstica gibanja	Prikazuje, koliko časa ste neaktivni.
③ Krona	Pridržite, če želite odpreti način združevanja. Pritisnite, če želite sinhronizirati podatke. Povlecite in obrnite, če želite nastaviti čas.

Vklop naprave

Naprava je ob dobavi v načinu nizke porabe energije.

1 Pritisnite krono v napravo.

2 Pritiskajte jo, dokler se vrstica korakov ne začne premikati.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja. Vsak del na vrstici korakov pomeni pet odstotkov dnevnega cilja. Če si želite ogledati trenutno število korakov, lahko podatke sinhronizirate s programom Garmin Connect Mobile.

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

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikaže vrstica gibanja.

Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Po dveh urah neaktivnosti se prikaže celotna vrstica gibanja.

Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Spremljanje spanja

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

Nastavljanje časa

Čas v napravi morate nastaviti ročno. Čas v napravi ni odvisen od časa v pametnem telefonu. Samodejni cilj in vrstica korakov se samodejno ponastavita popolnoma na podlagi časa v združenem pametnem telefonu.

1 Če želite nastaviti čas v napravi, povlecite in obrnite krono.

2 Pritisnite krono v napravo.

Nastavitev pametnega telefona

Združevanje s pametnim telefonom

Združevanje pomeni povezovanje pametnega telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth®, z napravo. Za dostop do vseh funkcij naprave Vivomove morate napravo povezati s pametnim telefonom.

1 Obiščite www.garminconnect.com/vivomove in prenesite program Garmin Connect Mobile v pametni telefon.

2 Pametni telefon postavite največ 3 m (10 čevljev) od naprave.

3 Odprite program Garmin Connect Mobile.

4 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 nastavitev izberite **Naprave Garmin** > **+** in sledite navodilom na zaslonu.

5 Na napravi Vivomove za 3 sekunde pridržite krono, da odprete način združevanja.

Ko naprava išče pametni telefon, vrstica korakov utripa.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile

Naprava v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke o merjenju aktivnosti s programom Garmin Connect Mobile. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

1 Pametni telefon postavite največ 3 m (10 čevljev) od naprave.

2 Za 1 sekundo pridržite krono.

Vrstica korakov se med sinhronizacijo podatkov premika.

3 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect Mobile.

Nastavitev računalnika

Združevanje z računalnikom

Za združitev naprave z računalnikom lahko uporabite izbirni ključ USB ANT Stick™. Za informacije o izbirni dodatni opremi obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin®.

- 1 Obiščite www.garminconnect.com/vivomove in sledite navodilom na zaslonu za prenos in namestitev programa Garmin Express™.
- 2 Priklopite brezžični ključ USB ANT Stick v vrata USB.
- 3 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od računalnika.
- 4 Na napravi v ivomove za 3 sekunde pridržite krono, da odprete način združevanja.
Ko naprava išče računalnik, vrstica korakov utripa.
- 5 Sledite navodilom v računalniku za dodajanje naprave v račun Garmin Connect in dokončajte nastavitve.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Če želite spremljati napredek v programu Garmin Connect, redno sinhronizirajte podatke.

- 1 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od računalnika.
- 2 Za 1 sekundo pridržite krono.
Vrstica korakov se med sinhronizacijo podatkov premika.
- 3 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Zgodovina

Naprava beleži vaše dnevne korake, statistiko spanja in dejavnosti. To zgodovino lahko pošljete v svoj račun Garmin Connect.

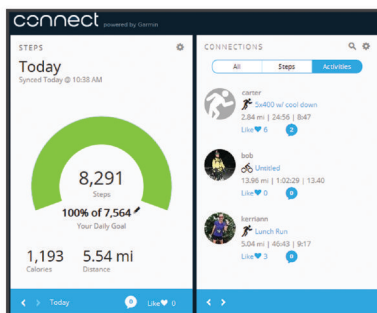
Podatki o dejavnosti so v napravi shranjeni največ 3 tedne. Ko je shramba za podatke polna, naprava izbriše najstarejše datoteke, da naredi prostor za nove podatke.

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, pohodi in drugimi dejavnostmi. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

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

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.



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.

Ogled dejavnosti v računu Garmin Connect

Naprava samodejno ustvari dejavnosti teka, ko je omogočena nastavek Samodejno zaznavanje dejavnosti ([Nastavitve](#)

[naprave, stran 2](#)). Dejavnosti lahko pošljete v račun Garmin Connect.

- 1 Neprekinjeno tecite najmanj 15 minut.
- 2 Sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 1](#), [Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 2](#)).

Prilagajanje naprave

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 nastavitvev sinhronizirajte podatke, da se spremembe uporabijo v napravi ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 1](#), [Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 2](#)).

Nastavitve naprave

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

Samodejno zaznavanje dejavnosti: omogoča, da naprava samodejno ustvari in shrani dejavnost, ko se neprekinjeno gibate najmanj 15 minut. Napravo lahko sinhronizirate in si podrobno dejavnosti ogledate v računu Garmin Connect.

Samodejna sinhronizacija: omogoča prilagoditev pogostosti, s katero naprava samodejno sinhronizira podatke z računom Garmin Connect.

Uporabniške nastavitve

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

Osební podatki: omogoča, da vnesete informacije o svojem uporabniškem profilu, vključno s spolom, datumom rojstva, višino, težo in razredom dejavnosti. Naprava na podlagi teh informacij izboljša natančnost merjenja aktivnosti.

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

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, program Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Informacije o napravi

Specifikacije

Vrsta baterije	Baterija CR2025, ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do 1 leta
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+® Brezžična tehnologija Bluetooth Smart
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹
OBVESTILO Ne izvlecite krone, če je naprava mokra. Če krono uporabljate v mokrem okolju, lahko poškodujete napravo.	

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

Zamenjava baterije

Ko je baterija v napravi skoraj prazna, se v računu Garmin Connect prikaže sporočilo. Garmin priporoča, da za zamenjavo baterije napravo odnesete k poklicnemu urarju. Naprava se napaja z eno baterijo CR2025.

OPOMBA: funkcije merjenja aktivnosti porabijo več energije iz baterije kot kazalca ure. Ko funkcije merjenja aktivnosti prenehajo delovati, lahko ura še vedno prikazuje čas.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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.

Ne zmočite usnjenega paščka. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjeni pašček izpostavite vodi, se lahko poškoduje.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

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

Čiščenje naprave

- 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.

Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi paščki. Za informacije o izbirni dodatni opremi obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev ① na vzmeti.



- 2 V napravo vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo naprave.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake 1–3.

Odpravljanje težav

Ponastavitev naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov.

Za 15 sekund pridržite krono.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Telefon se noče povezati z napravo

- Omogočite brezžično tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile in odprite način združevanja.
- Na napravi za 3 sekunde pridržite krono, da odprete način združevanja.

Združevanje naprave z več mobilnimi napravami ali računalniki

Napravo vívomove lahko združite z več mobilnimi napravami in več računalniki. Napravo lahko na primer združite s pametnim telefonom in tabličnim računalnikom ter domačim in službenim računalnikom. Postopek združevanja lahko ponovite za vsako dodatno mobilno napravo ali računalnik ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 1](#), [Združevanje z računalnikom, stran 1](#)).

Posodobitev programske opreme

Ko je na voljo posodobitev programske opreme, jo naprava samodejno prenese, ko jo naslednjič sinhronizirate v računu Garmin Connect.

Podpora in posodobitve

Garmin Express (www.garmin.com/express) omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

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

Dodatek

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.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Kazalo

B

baterija, zamenjava [3](#)

C

cilji [2](#)

Č

čas dneva [1](#)

čiščenje naprave [3](#)

D

dejavnosti [2](#)

dodatna oprema [3](#)

G

Garmin Connect [1, 2](#)

Garmin Express [1](#)

posodabljanje programske opreme [3](#)

registracija naprave [3](#)

K

koraki [2](#)

M

merjenje aktivnosti [1](#)

N

nadomestni deli [3](#)

nastavitve [2](#)

naprava [2](#)

O

odpravljanje težav [3](#)

P

pametni telefon, združevanje [1, 3](#)

paščki [3](#)

podatki

prenašanje [2](#)

shranjevanje [2](#)

ponastavitev naprave [3](#)

posodobitve, programska oprema [3](#)

program, pametni telefon [1](#)

programska oprema, posodabljanje [3](#)

R

računalnik [3](#)

registracija izdelka [3](#)

registracija naprave [3](#)

S

shranjevanje podatkov [2](#)

software license agreement [3](#)

specifikacije [2](#)

U

USB ANT Stick [1](#)

V

varčevanje z energijo [1](#)

Z

združevanje, pametni telefon [1, 3](#)

zgodovina [1, 2](#)

pošiljanje v računalnik [2](#)

