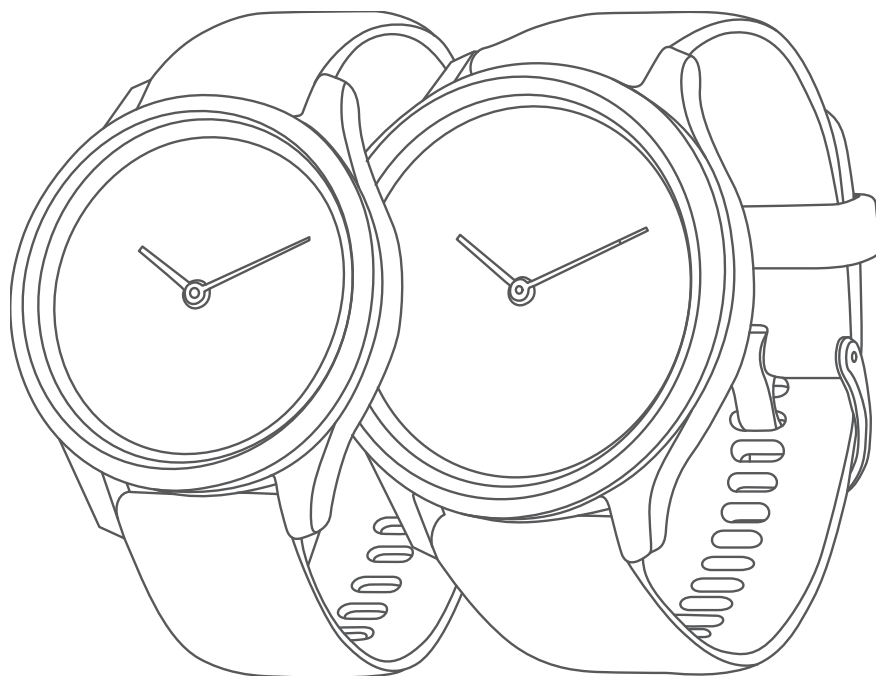


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Korisnički priručnik

© 2019 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+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® i vivomove® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ i Toe-to-Toe™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i iPhone® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi pod licencom je tvrtke Garmin. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. 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.

M/N: A03697, AA3697

Sadržaj

Uvod.....	1	Pulsni oksimetar.....	13
Uključivanje i postavljanje uređaja.....	1	Očitavanje pulsним oksimetrom.....	13
Načini rada uređaja.....	2	Uključivanje praćenja pulsним	
Upotreba uređaja.....	2	oksimetrom tijekom spavanja.....	13
Opcije izbornika.....	3	O procijenjenim maksimalnim	
Nošenje uređaja.....	3	vrijednostima VO2.....	14
		Dobivanje procjene maksimalnog	
		VO2.....	14
		Odašiljanje podataka o pulsу na Garmin	
		uređaje.....	14
		Postavljanje upozorenja za neuobičajeni	
		puls.....	15
Widgeti.....	4	Satovi.....	15
Automatski cilj.....	5	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	15
Traka podsjetnika na kretanje.....	5	Korištenje štoperice.....	15
Isključivanje upozorenja za		Korištenje alarma sata.....	15
kretanje.....	5		
Minute intenzivnog vježbanja.....	6		
Izračun minuta intenzivnog			
vježbanja.....	6		
Body Battery.....	6	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	16
Pregledavanje Body Battery		Dodavanje kontakata u hitnim	
widgeta.....	6	slučajevima.....	16
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	6	Dodavanje kontakata.....	16
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	6	Prepoznavanje nezgoda.....	16
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	7	Uključivanje i isključivanje funkcije	
Pokretanje mjerača opuštanja.....	7	prepoznavanja nezgoda.....	17
Prikaz widgeta za puls.....	7	Traženje pomoći.....	17
Upotreba widgeta za praćenje			
hidracije.....	7	Bluetooth – funkcije povezivosti.....	17
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	7	Upravljanje obavijestima.....	18
Bilježenje informacija o menstrualnom		Pronalaženje izgubljenog pametnog	
ciklusu.....	8	telefona.....	18
Praćenje trudnoće.....	8	Odgovaranje na dolazni telefonski	
Bilježenja podataka o trudnoći.....	8	poziv.....	18
Upravljanje glazbom.....	8	Korištenje načina rada Bez ometanja..	18
Prikaz obavijesti.....	9		
Odgovaranje na tekstualnu poruku....	9	Garmin Connect.....	18
		Garmin Move IQ™.....	19
		Povezani GPS.....	19
		Praćenje spavanja.....	19
		Sinkroniziranje podataka s aplikacijom	
		Garmin Connect.....	20
		Sinkroniziranje podataka s	
		računalom.....	20
		Postavljanje aplikacije Garmin	
		Express.....	20
Vježbanje.....	10	Prilagođavanje vašeg uređaja.....	20
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	10	Bluetooth postavke.....	20
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-			
om.....	11		
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	11		
Savjeti za bilježenje aktivnosti			
vježbanja snage.....	12		
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	12		
Pokretanje Toe-to-Toe izazova.....	12		
Funkcije mjerenja pulsa.....	13		

Postavke uređaja.....	21	Zaslon uređaja teško se vidi na otvorenom.....	30
Postavke pulsa i stresa.....	21	Vraćanje svih zadanih postavki.....	31
Postavke vremena.....	21	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	31
Postavke aktivnosti.....	22	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	31
Garmin Connect postavke.....	22	Nadogradnja proizvoda.....	31
Postavke izgleda.....	22	Dodatne informacije.....	31
Postavke upozorenja.....	22	Popravak uređaja.....	31
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	23		
Postavke praćenja aktivnosti.....	24	Dodatak.....	32
Korisničke postavke.....	24	Ciljevi vježbanja.....	32
Opće postavke.....	24	O zonama pulsa.....	32
Informacije o uređaju.....	25	Izračuni zona pulsa.....	32
Punjenje uređaja.....	25	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	33
Savjeti za punjenje uređaja.....	25		
Postupanje s uređajem.....	26		
Čišćenje sata.....	26		
Čišćenje kožnih narukvica.....	26		
Promjena narukvice.....	27		
Prikaz informacija o uređaju.....	27		
Specifikacije.....	27		
Rješavanje problema.....	28		
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?.....	28		
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	28		
Praćenje aktivnosti.....	28		
Izgleda kako mjerач koraka nije precizan.....	28		
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	28		
Razina stresa se ne pojavljuje.....	28		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	28		
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	29		
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	29		
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	29		
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	29		
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme.....	30		
Poravnanje kazaljki.....	30		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	30		

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.

Uključivanje i postavljanje uređaja

Prije upotrebe uređaja potrebno ga je priključiti u izvor napajanja kako biste ga uključili.

Da biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na vívomove 3/3S uređaju, uređaj mora biti izravno uparen putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto iz putem Bluetooth® postavki na vašem pametnom telefonu.



- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja kako biste uključili uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 25*).

Kada se uređaj uključi, prikazuje se poruka **Hello!**.



- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinkronizira s pametnim telefonom.

Načini rada uređaja

Brz pregled	Kazaljke sata prikazuju trenutno vrijeme, a uređaj je zaključan.
Interaktivno	Kazaljke sata odmiču se od dodirnog zaslona i uređaj se otključava.
Samo sat	Kad je baterija slaba, kazaljke sata prikazuju trenutno vrijeme i dodirni je zaslon isključen dok ne napunite uređaj.

Upotreba uređaja



Dvostruki dodir: Dvaput dodirnite dodirni zaslon ① kako biste aktivirali uređaj.

NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, uređaj je i dalje aktivan i bilježi podatke.

Gesta zapešćem: Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu kako biste uključili zaslon. Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.

Povlačenje prstom: Kad je zaslon uključen, povucite prstom po dodirnom zaslonu kako biste otključali uređaj. Povucite prstom po dodirnom zaslonu kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.

Držanje pritiska: Kada je uređaj otključan, zadržite pritisak na dodirnom zaslonu kako biste otvorili izbornik.

Dodir: Za odabir dodirnite zaslon.






Dodirnite ↶ za povratak na prethodni zaslon.

Opcije izbornika

Možete zadržati pritisak na dodirnom zaslonu za prikaz izbornika.

SAVJET: Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.

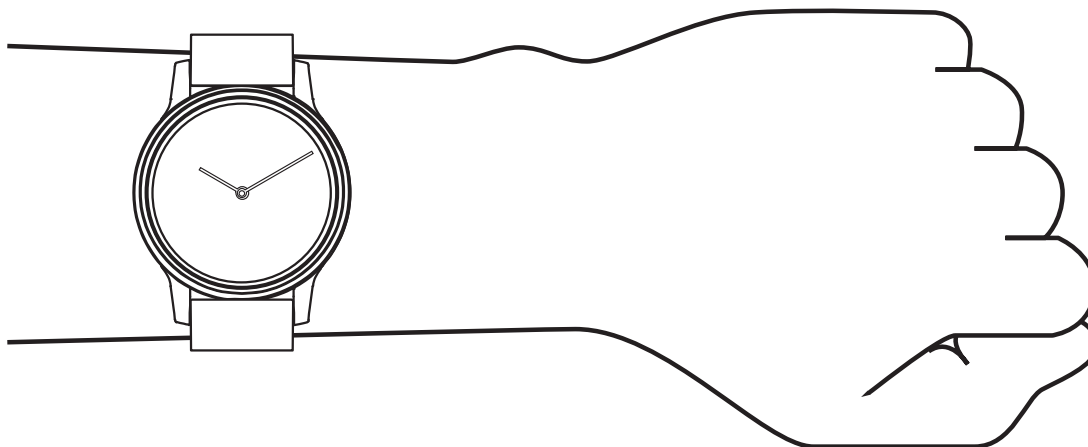


	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje funkcije mjerenja pulsa.
	Prikazuje opcije za mjerač odbrojavanja, štopericu i alarm.
	Prikazuje opcije za pametni telefon uparen putem Bluetooth tehnologije.
	Prikazuje postavke uređaja.

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicalo po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Rješavanje problema, stranica 28](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 29](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Widgeti

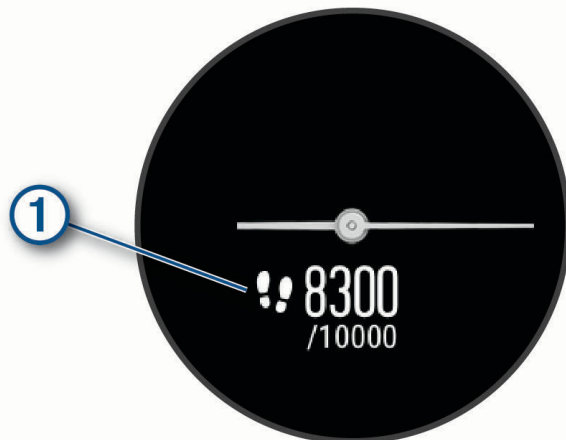
Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke je widgete potrebno upariti pametni telefon.

NAPOMENA: Za dodavanje ili uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

	Trenutno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se uređaj sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Ukupan broj katova na koje ste se popeli i cilj u danu.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg pametnog telefona.
	Obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.
	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Uređaj mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.

Automatski cilj

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



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.

Isključivanje upozorenja za kretanje

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  >  >  > Upoz.za kret..

Prikazuje se ikona upozorenja preko koje prelazi kosa crta.

Minute intenzivnog vježbanja

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

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

vivomove 3/3S izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Body Battery

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 29](#)).

Pregledavanje Body Battery widgeta


Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.



- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u zadnjem satu.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Uređaj prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodaњem u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli zaslon s kalorijama.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodaњem ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Uređaj analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Uređaj možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Prikaz widgeta za razinu stresa


Na widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon razine stresa.

Na grafikonu razine stresa prikazuju se očitavanja stresa, kao i visoke i niske razine stresa u zadnjem satu.

Pokretanje mjerača opuštanja

Možete pokrenuti mjerač vremena opuštanja kako biste započeli s vođenom vježbom disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Prikazuje se grafikona razine stresa.
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste odabrali **Mjerač opuštanja**.
- 4 Za prelazak na sljedeći zaslon dodirnite dodirni zaslon.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač opuštanja.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena opuštanja.
- 8 Odaberite .

Prikazat će se ažurirana razina stresa.


Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.
Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.
Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnjem satu.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite  za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).

SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

Praćenje menstrualnog ciklusa









Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na uređaju možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 8](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

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

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

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem uređaja vívomove 3/3S morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.




- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite .
- 4 Odaberite opciju:
 - Za bilježenje menstrualnog krvarenja odaberite .
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite .
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite .
 - Za bilježenje iscjетка odaberite .
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite .
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite .
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite .
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj uređaj možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja (*Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 8*). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
 - Odaberite  kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
 - Odaberite  za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na pametnom telefonu s pomoću uređaja vívomove 3/3S. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na pametnom telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju vívomove 3/3S povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

Prikaz obavijesti

Kada je uređaj uparen s aplikacijom Garmin Connect, možete pregledavati obavijesti pametnog telefona na svom uređaju, kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.


- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **Pregled**.
Najnovija obavijest prikazuje se u sredini dodirnog zaslona.
- 3 Za odabir obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
Cijela se poruka prikazuje na uređaju.
- 4 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite ✓ kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android™ pametne telefone.

Kad na uređaju vivotomove 3/3S primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.
















NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Najnovija obavijest prikazuje se u sredini dodirnog zaslona.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Za odabir obavijesti o tekstualnoj poruci dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Vježbanje




Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti, spremiti ga i poslati na Garmin Connect račun.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite .
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti i odaberite opciju:
 - Odaberite  za hodanje.
 - Odaberite  za trčanje.
 - Odaberite  za kardio aktivnost.
 - Odaberite  za vježbe snage.
 - Za biciklizam odaberite .
 - Odaberite  za aktivnost joge.
 - Odaberite  za druge vrste aktivnosti.
 - Odaberite  za aktivnost treniranja na orbitreku.
 - Odaberite  za plivanje u bazenu.
 - Odaberite  za aktivnost penjanja stepenicama.
 - Odaberite  za trčanje na traci.
 - Odaberite  za vježbe disanja.
 - Odaberite  za pilates.
 - Odaberite  za Toe-to-Toe™ izazov s koracima.











NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje aktivnosti možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite aktivnost.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.

SAVJET: Možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste nastavili rad mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.










Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

Možete povezati uređaj s pametnim telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite .
 - 3 Odaberite ,  ili .
 - 4 Odaberite  da biste povezali uređaj s Garmin Connect računom.
 se prikazuje na uređaju kada ste povezani.
- NAPOMENA:** Ako ne možete povezati uređaj sa svojim pametnim telefonom, dodirnite dodirni zaslon i odaberite  kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - 6 Započnite aktivnost.
Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.
 - 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
 - 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage






Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste uključili **Praćenje ponav.** ili **Automatski setovi.**
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Odaberite  kako biste dovršili set.
Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 8 Tijekom odmora odaberite opciju:
 - Za prikaz dodatnih zaslona s podacima, povucite prstom po dodirnom zaslonu.
 - Za uređivanje brojača ponavljanja povucite prstom ulijevo, odaberite , povucite za odabir broja i zatim dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 9 Odaberite  kako biste započeli sljedeći set.
- 10 Korake od 6 do 8 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 12 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage





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

Bilježenje aktivnosti plivanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite **Raz.vještina..**
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste uredili veličinu bazena.
- 5 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja ili duljine bazena koje možete vidjeti povlačenjem prstom po dodirnom zaslonu.
- 7 Kada završite aktivnost, dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.
 - Po potrebi odaberite  kako biste uredili duljine bazena.

Pokretanje Toe-to-Toe izazova

Možete pokrenuti Toe-to-Toe izazov od 2 minute s prijateljem koji ima kompatibilan uređaj.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite  >  kako biste izazvali drugog igrača u dometu (3 m).
NAPOMENA: Oba igrača moraju pokrenuti izazov na svojem uređaju.
Ako uređaju u roku od 30 sekundi ne može pronaći niti jednog igrača, izazovu istječe vrijeme.
 - 3 Odaberite ime igrača.
Uređaj odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
 - 4 Hodajte 2 minute.
Na zaslonu se prikazuje mjerač vremena i broj koraka.
 - 5 Postavite uređaje unutar dometa (3 m).
Na zaslonu se prikazuju koraci svakog igrača.
- Igrači mogu odabrati  kako bi započeli drugi izazov ili odabrati  za izlazak iz izbornika.

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj vívomove 3/3S ima izbornik pulsa, s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsu izmjenom na zapešću.



Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres.

NAPOMENA: Senzor pulsog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.



Prikazuje trenutačni maksimalni VO₂, pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.



Odašilje vaš trenutačni puls uparenom Garmin® uređaju.



Pulsni oksimetar

Uređaj serije ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš uređaj mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na uređaju se očitavanje vašeg pulsog oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja, stranica 13*). Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsним oksimetrom

Na svojem uređaju možete ručno započeti očitavanje pulsog oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešću i vašem kretanju.

- 1 Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.
Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 2 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 3 Odaberite  > .
- 4 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- 5 Mirujte.


Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsним oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na vašem Garmin Connect računu (*Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja, stranica 13*).

Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

Na svojem uređaju možete postaviti neprekidno mjerenje zasićenosti krvi kisikom ili SpO₂ tijekom spavanja (*Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 29*).

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja SpO₂ tijekom spavanja.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > .

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2



Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 33*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2




Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, uređaju su potrebni podaci o pulsu izmjerenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > VO₂.
Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.
- 3 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute na zaslonu.
Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2.

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s uređaja vívomove 3/3S i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.





- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
vívomove 3/3S počinje odašiljati podatke o pulsu.
NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu možete pregledavati samo zaslon za praćenje pulsa.
- 3 Uparite vívomove 3/3S i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.
NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
- 4 Dodirnite zaslon za praćenje pulsa i za prestanak odašiljanja podataka o pulsu odaberite .

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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





Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite **Upozor. – visoko** ili **Upoz.-slab**.
- 4 Dodirnite zaslon za uključivanje prekidača.
- 5 Odaberite .
- 6 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijednost praga pulsa.
- 7 Za potvrđivanje vrijednosti dodirnite dodirni zaslon.




Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Satovi



Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Postavite minute.
- 4 Za odabir minuta i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 5 Postavite sekunde.
- 6 Za odabir sekundi i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
Prikazat će se zaslon s odbrojanjem vremena.
- 7 Po potrebi odaberite  kako biste uredili vrijeme.
- 8 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 9 Po potrebi možete dvput dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 10 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 11 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Korištenje štoperice

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Korištenje alarma sata

- 1 Vrijeme i učestalost alarma postavite na Garmin Connect računu ([Postavke upozorenja, stranica 22](#)).
- 2 Na uređaju vivomove 3/3S dodirnite i zadržite dodirni zaslon kako biste vidjeli izbornik.
- 3 Odaberite  > .
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

Funkcije za sigurnost i praćenje


⚠ OPREZ


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


OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat vívomove 3/3S mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

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



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

 **Prepoznavanje nezgoda:** Kada sat vívomove 3/3S tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.



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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

Dodavanje kontakata

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat vívomove 3/3S, morate sinkronizirati podatke (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 20*).

Prepoznavanje nezgoda




⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom uređaju mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 16*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite aktivnost.


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

Ako vaš vívomove 3/3S prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom, ako je dostupna. Imate 15 sekundi da otkazete poruku.

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 16*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Brzo i čvrsto dodirujte zaslon dok uređaj ne zavibira.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
- 2 Po potrebi odaberite  kako biste otkazali zahtjev prije isteka odbrojavanja.

Bluetooth – funkcije povezivosti

vívomove 3/3S sadrži nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

Obavijesti: Upozorava vas na obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Funkcije za sigurnost i praćenje: Više informacija potražite u odjeljku *Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 16*.

Ažuriranja vremena: Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze s pametnog telefona.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim vívomove 3/3S uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni vívomove 3/3S uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim otvorite aplikaciju.

Nadogradnja softvera: Vaš uređaj preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se prikazuju na uređaju vívomove 3/3S.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.


1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  > .

vívomove 3/3S uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu uređaja vívomove 3/3S. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani pametni telefon, uređaj vívomove prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

• Za prihvaćanje poziva odaberite .

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

• Za odbijanje poziva odaberite .

• Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android pametnim telefonom.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obavijesti, kretnje i upozorenja. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: Na Garmin Connect računu možete postaviti da uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  > .

Garmin Connect

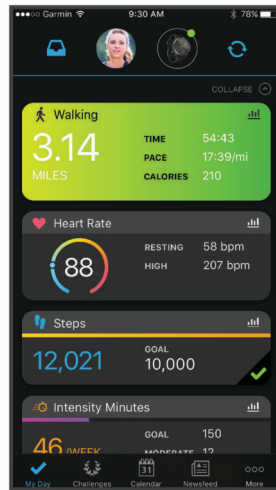
Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

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

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.



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.

Garmin Move IQ™

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

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš uređaj upotrebljava GPS antenu vašeg pametnog telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 11*). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

NAPOMENA: Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na pametnom telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.



Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 18*).

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Vaš uređaj automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect pri svakom otvaranju aplikacije. Vaš uređaj u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Uređaj postavite blizu pametnog telefona.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 4 Odaberite  > .
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 20*).


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.
Uređaj prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect računu.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.


Prilagođavanje vašeg uređaja

Bluetooth postavke

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .

: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.

NAPOMENA: Druge postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth tehnologija.


: Omogućuje uparivanje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth funkcija povezivosti pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

: Omogućuje pronalaženje izgubljenog pametnog telefona koji je uparen putem Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

: Omogućuje sinkroniziranje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth.


Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na svom vivotomove 3/3S uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .

: Uključuje i isključuje način rada bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 18*).


: Omogućuje ručno poravnanje kazaljki na satu (*Poravnanje kazaljki, stranica 30*).


: Podešava razinu svjetline. S pomoću opcije Auto. možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podesiti razinu svjetline.


NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.


: Postavlja razinu vibriranja.


NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa, postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls i postavljanje podsjetnika za opuštanje (*Postavke pulsa i stresa, stranica 21*).


: Omogućuje vam da omogućite funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 16*).

: Postavljanje uređaja tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu ili ručno postavljanje vremena (*Ručno podešavanje vremena, stranica 22*).

: Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti, upozorenje za kretanje i upozorenja za ciljeve (*Postavke aktivnosti, stranica 22*).


: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.



: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijedenu udaljenost i temperaturu u statutnim ili metričkim mjernim jedinicama.


: Postavljanje jezika uređaja.


: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 31*).


: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 27*).

Postavke pulsa i stresa

Pritisnite i držite dodirni zaslon za prikaz izbornika, a zatim odaberite  > .



: Uključuje ili isključuje monitor za mjerenje pulsa na zapešću. Ako monitor za mjerenje pulsa na zapešću želite koristiti samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo aktivnost.

: Postavite uređaj tako da vas upozori kada vaš puls prekorači ciljnu granicu ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 15*).


: Postavite uređaj tako da vas upozori kada je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja (*Pokretanje mjerača opuštanja, stranica 7*).

: Postavite uređaj tako da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

Postavke vremena





Pritisnite i držite dodirni zaslon za prikaz izbornika, a zatim odaberite  > .

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



: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju (*Ručno podešavanje vremena, stranica 22*).

Ručno podešavanje vremena

Po zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se vívomove 3/3S upari s pametnim telefonom.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  >  > **Ručno**.
- 3 Odaberite simbol .
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijeme.


Postavke aktivnosti

Pritisnite i držite dodirni zaslon za prikaz izbornika, a zatim odaberite  > .

: Omogućuje uključivanje i isključivanje praćenja aktivnosti.



NAPOMENA: Ostale postavke praćenje aktivnosti prikazuju se samo kada je omogućeno praćenje aktivnosti.

: Omogućuje vam da uključite i isključite Upoz.za kret..

: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve tijekom mjerene aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom vívomove 3/3S uređaju.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj uređaj.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 20*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 20*).

Postavke izgleda

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Izgled.

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

Miniaplikacije: Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na uređaju i promjenu njihovog redoslijeda u slijedu.

Opcije prikaza: Omogućuje prilagođavanje zaslona.

Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Upozorenja.

Alarmi: Omogućuje postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj.

Pametne obavijesti: Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Obavijesti možete filtrirati prema vrijednostima Tijekom aktivnosti ili Ne tijekom aktivnosti.

Upozorenje za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice. Možete postaviti Kritično upozorenje.

Podsjetnici za opuštanje: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

Upozorenje na Bluetooth vezu: Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da upareni pametni telefon više nije povezan putem Bluetooth tehnologije.

Bez ometanja tijekom spavanja: Postavlja uređaj tako da automatski uključuje način rada bez ometanja tijekom spavanja (*Korisničke postavke, stranica 24*).

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

- 1 Iz izbornika uređaja Garmin Connect račun odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.
NAPOMENA: Hodanje i trčanje ne mogu se ukloniti.
- 4 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

Označavanje dionica

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **Auto Lap**.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Možete promijeniti kombinacije podatkovnih polja za zaslone koji se prikazuju dok je pokrenut mjerač vremena aktivnosti.

NAPOMENA: Plivanje u bazenu ne može se prilagoditi.

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **Podatkovna polja**.
- 6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Praćenje aktivnosti.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

Praćenje aktivnosti: Uključuje i isključuje funkcije za praćenje aktivnosti.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Prilagođ. duž. koraka: Točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

Broj katova na koje ste se popeli u danu: Omogućuje unos ciljnog broja katova na koje ćete se popeti u danu.

Dnevni koraci: Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje uređaju prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni.

NAPOMENA: Ova postavka smanjuje razinu napunjenosti baterije.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

Praćenje pulsним oksimetrom tijekom spavanja: Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsnoг oksimetra dok spavate.

Postavljanje kao uređaj za praćenje aktivnosti: Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

Minute intenzivnog vježbanja tjedno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu. Uređaj vam također omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Korisničke postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Korisničke postavke.

Osobni podaci: Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina.

Spavanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

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

Opće postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Općenito.

Naziv uređaja: Omogućuje postavljanje naziva uređaja.

Zapešće za uređaj: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

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

Format datuma: Postavljanje uređaja da prikazuje datum u formatu mjesec/dan ili dan/mjesec.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

Mjerne jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijeđenu udaljenost i temperaturu u statističkim mjernim jedinicama.

Physio TrueUp: Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje u dodatku.

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela ([Punjenje uređaja, stranica 25](#)).
Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo.
- Provjerite prikaz postotka preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o uređaju ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 27](#)).

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

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

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

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 sata

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

1 Obrišite sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Čišćenje kožnih narukvica

1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.

2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Promjena narukvice

vívomove 3S je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 18 mm. vívomove 3 je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 20 mm.

1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili narukvicu.



2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novu narukvicu.

3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu druge narukvice.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  > .

3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana u pametnom načinu rada Do 1 dodatni tjedan kao sat
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	2,4 GHz pri 0 dBm nominalno • ANT+ bežični komunikacijski protokol • Bluetooth 5.0 tehnologija 13,56 MHz pri -40 dBm nominalno, NFC bežična tehnologija
Vodootpornost	5 ATM ¹

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





Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj vivomove 3/3S kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

- Postavite uređaj unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su uređaji već upareni, isključite Bluetooth na oba uređaja, a zatim ga ponovo uključite.
- Ako uređaji nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na uređaju pritisnite i držite dodirni zaslon kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite  > .

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
 - Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
 - Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.
- NAPOMENA:** Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 20*).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 20*).
- 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.
Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.
NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Razina stresa se ne pojavljuje

Da bi uređaj mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Uređaj bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Uređaj ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjerenih aktivnosti.

Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da uređaj izmjeri varijabilnost pulsa.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

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

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

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.

Ako se kazaljke ne podudaraju s digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno poravnati (*Poravnanje kazaljki, stranica 30*).








- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko (*Postavke vremena, stranica 21*).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
 - Sinkroniziranje uređaja s računalom (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 20*).
 - Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 20*).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Poravnanje kazaljki

Vaš uređaj vívomove 3/3S uređaj sadrži precizne kazaljke. Intenzivne aktivnosti mogu promijeniti položaj kazaljki. Ako se kazaljke ne podudaraju s digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno poravnati.

SAVJET: Nakon nekoliko mjeseci uobičajene upotrebe možda ćete trebati poravnati kazaljke na satu.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Pomaknite kazaljke na \n12:00.**
- 3 Dodirnite  (ili ) dok kazaljka za minute ne bude uperena u položaj od 12 sati.
- 4 Odaberite **Pomakni min** > .
- 5 Dodirnite  (ili ) dok kazaljka za sat ne bude uperena u položaj od 12 sati.
- 6 Odaberite **Pomakni sate**.

Pojavljuje se poruka **Poravnanje dovršeno**.

NAPOMENA: Kazaljke možete poravnati i putem aplikacije Garmin Connect.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke izgleda, stranica 22*).
- Smanjite osjetljivost na pokrete zapešća (*Postavke izgleda, stranica 22*).
- Isključite pokrete zapešća (*Postavke izgleda, stranica 22*).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na uređaju vívomove 3/3S (*Upravljanje obavijestima, stranica 18*).
- Isključite pametne obavijesti (*Bluetooth postavke, stranica 20*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Bluetooth postavke, stranica 20*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje, stranica 14*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke pulsa i stresa, stranica 21*).



NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine stresa i potrošenih kalorija (*Minute intenzivnog vježbanja, stranica 6*).

Zaslon uređaja teško se vidi na otvorenom

Uređaj prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 24*).

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Izbrisi pod.i vrati zadano**.Pojavljuje se informativna poruka.
- 4 Dodirnite dodirni zaslon.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uključivanje i postavljanje uređaja, stranica 1*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 20*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 20*).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.
Uređaj će instalirati nadogradnju.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mjestu support.garmin.com možete pronaći informacije o predaji zahtjeva za servis u službi za korisničku podršku tvrtke Garmin.

Dodatak

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 32*) 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.

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.

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

