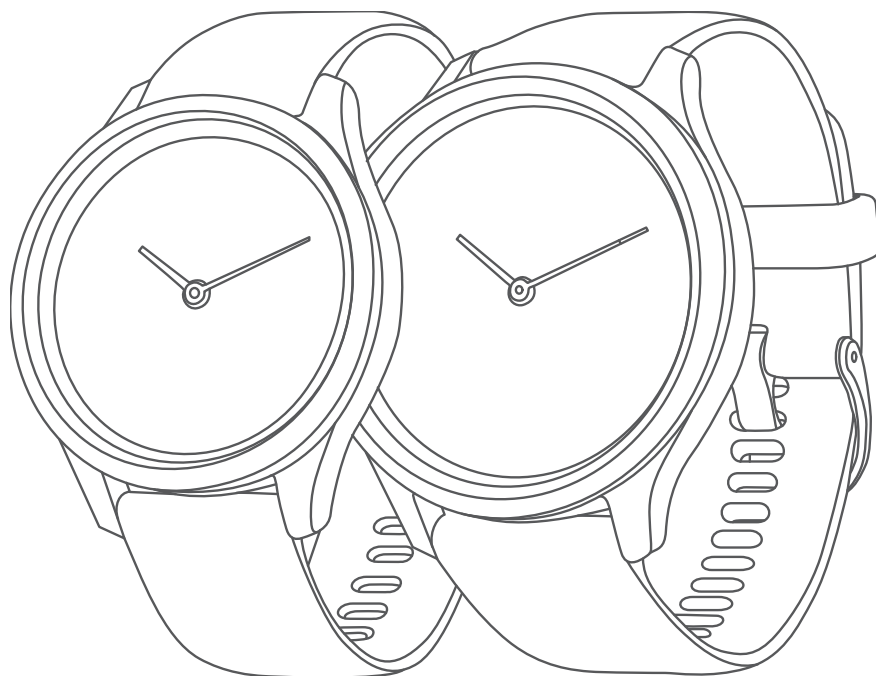


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® in vivomove® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ in Toe-to-Toe™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in iPhone® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A03697, AA3697

Kazalo vsebine

Uvod.....	1	Funkcije za srčni utrip.....	13
Vklop in nastavitev naprave.....	1	Pulzni oksimeter.....	13
Načini naprave.....	2	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	13
Uporaba naprave.....	2	Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	13
Možnosti menija.....	3	Približne ocene najvišjega VO2.....	14
Nošenje naprave.....	3	Pridobivanje ocene najvišjega VO2..	14
Pripomočki.....	4	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	14
Samodejni cilj.....	5	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	15
Vrstica gibanja.....	5	Ure.....	15
Izklop opozorila o gibanju.....	5	Vklop odštevalnika.....	15
Minute intenzivnosti.....	6	Uporaba stoparice.....	15
Zbiranje minut intenzivnosti.....	6	Uporaba budilke.....	15
Body Battery.....	6	Funkcije za varnost in sledenje.....	16
Prikaz pripomočka Body Battery.....	6	Dodajanje stikov v sili.....	16
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij....	6	Dodajanje stikov.....	16
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	6	Zaznavanje dogodkov.....	16
Ogled pripomočka za raven stresa....	7	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	16
Vklop časovnika za sproščanje.....	7	Prošnja za pomoč.....	17
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	7	Povezane funkcije Bluetooth.....	17
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije.....	7	Upravljanje obvestil.....	17
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	7	Iskanje izgubljenega pametnega telefona.....	17
Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu.....	8	Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	18
Spremljanje nosečnosti.....	8	Uporaba načina Ne moti.....	18
Beleženje podatkov o nosečnosti.....	8	Garmin Connect.....	18
Upravljanje predvajanja glasbe.....	8	Garmin Move IQ™.....	19
Ogled obvestil.....	9	Povezani GPS.....	19
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	9	Spremljanje spanja.....	19
Vadba.....	10	Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	19
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa.....	10	Sinhronizacija podatkov z računalnikom.....	19
Beleženje dejavnosti s povezanim GPS.....	11	Nastavitev programa Garmin Express.....	19
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	11	Prilagajanje naprave.....	20
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	12	Nastavitve Bluetooth.....	20
Beleženje dejavnosti plavanja.....	12		
Začetek izziva v programu Toe-to-Toe.....	12		

Nastavitve naprave.....	20
Nastavitve srčnega utripa in stresa.....	20
Nastavitve časa.....	21
Nastavitve dejavnosti.....	21
Nastavitve računa Garmin Connect.....	21
Nastavitve videza.....	21
Nastavitve opozoril.....	22
Prilagajanje možnosti dejavnosti.....	22
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	23
Uporabniške nastavitve.....	23
Splošne nastavitve.....	24

Informacije o napravi..... 24

Polnjenje naprave.....	24
Namigi za polnjenje naprave.....	24
Nega naprave.....	25
Čiščenje ure.....	25
Čiščenje usnjenih paščkov.....	25
Zamenjava paščkov.....	26
Ogled informacij o napravi.....	26
Specifikacije.....	26

Odpravljanje težav..... 27

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	27
Telefon se noče povezati z napravo....	27
Merjenje aktivnosti.....	27
Moje število korakov ni točno.....	27
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	27
Raven stresa se ne prikaže.....	27
Minute intenzivnosti utripajo.....	27
Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno.....	28
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	28
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	28
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	28
Moja naprava ne prikazuje pravičnega časa.....	28
Poravnava urinih kazalcev.....	29
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	29

Zaslon naprave je na prostem slabo viden.....	29
Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	29
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	30
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	30
Posodobitve izdelkov.....	30
Pridobivanje dodatnih informacij.....	30
Popravlila naprave.....	30

Dodatek..... 31

Cilji pripravljenosti.....	31
O območjih srčnega utripa.....	31
Izračuni območij srčnega utripa.....	31
Standardne ocene za najvišji VO2.....	32

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.

Vklop in nastavitev naprave

Preden lahko uporabite napravo, jo morate za vklop priklopiti na vir napajanja.

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave vívomove 3/3S, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja, da se naprava vklopi ([Polnjenje naprave, stran 24](#)). Ob vklopu naprave se prikaže sporočilo **Hello!**.



- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Načini naprave

Hiter pregled	Kazalca ure kažeta trenutni čas in naprava je zaklenjena.
Interaktivno	Kazalca ure se umakneta z zaslona na dotik in naprava se odklene.
Samo ura	Ko je raven baterije nizka, kazalca kažeta trenutni čas, zaslon na dotik pa je izklopljen, dokler naprave ne napolnite.

Uporaba naprave



Dvojni tap: če želite prebuditi napravo, dvotapnite zaslon na dotik ①.

OPOMBA: zaslon se izklopi, ko ga ne uporabljate. Ko je zaslon izklopljen, je naprava še vedno aktivna in beleži podatke.

Gib zapestja: če želite vklopiti zaslon, zasukajte in dvignite zapestje proti telesu. Če želite izklopiti zaslon, zasukajte zapestje stran od telesa.

Podrsanje: ko je zaslon na dotik vklopljen, podrsajte po njem, da odklenete napravo.

Če se želite pomakniti po pripomočkih in možnostih menija, podrsajte po zaslonu na dotik.

Držanje: ko je naprava odklenjena, pridržite zaslon na dotik, da odprete meni.

Tap: če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.

Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, tapnite ↶.

Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pridržite zaslon na dotik.

NAMIG: če se želite pomakniti med možnostmi menija, podrsajte.

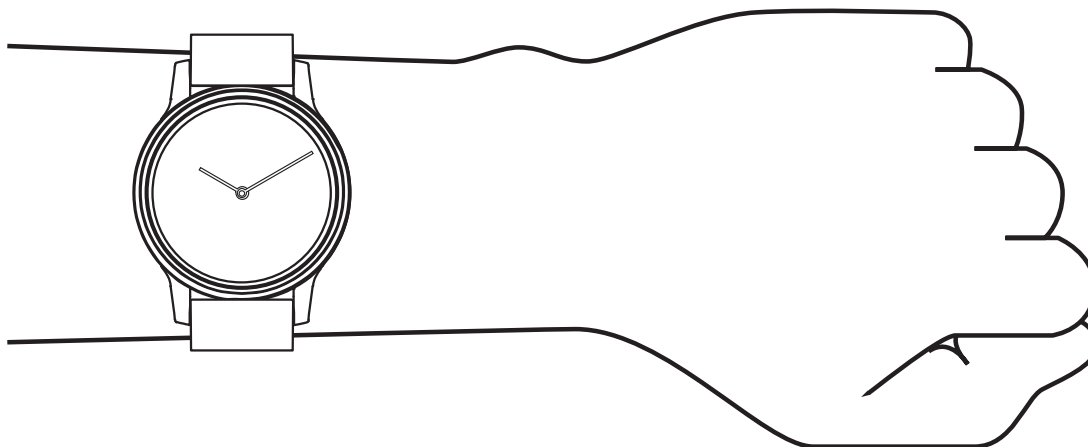


	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
	Prikaže funkcije za srčni utrip.
	Prikaže možnosti za odštevalnik, štoparico in alarm.
	Prikaže možnosti za pametni telefon, združen s tehnologijo Bluetooth.
	Prikaže nastavitve naprave.

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 27.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 28.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Pripomočki

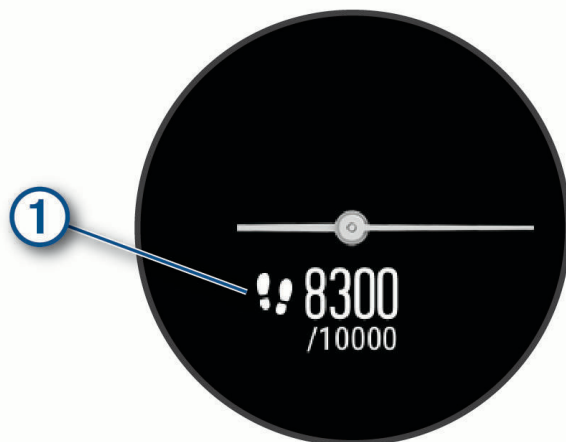
V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Za pomikanje med pripomočki podrsajte po zaslonu na dotik. Za nekatere pripomočke je potrebna združitev s pametnim telefonom.

OPOMBA: pripomočke lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

Čas in datum	Trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko se naprava sinhronizira z računom Garmin Connect.
	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Naprava se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli, in cilj za trenutni dan.
	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega pametnega telefona.
	Prihodnji sestanki na koledarju pametnega telefona.
	Obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.
	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
	Upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Naprava meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje dihanja v povezavi s stresom.
	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.

Samodejni cilj

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



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

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Izklop opozorila o gibanju

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite ⚙️ > 🚶 > ⚠️ > Op. o prem..

Prikaže se prečrtana ikona opozorila.

Minute intenzivnosti

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

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava vómovne 3/3S izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery](#), stran 28).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven v zadnji uri.

Izboljšanje natančnosti ocene kalorij

Naprava prikaže oceno skupnega števila kalorij, ki jih porabite v trenutnem dnevu. Natančnost te ocene lahko izboljšate tako, da do 15 minut hitro hodite.

- 1 Če si želite ogledati zaslon s kalorijami, podrsajte.
- 2 Izberite .
- OPOMBA:**  se pojavi, ko je treba umeriti kalorije. Postopek umerjanja je treba izvesti samo enkrat. Če ste že zabeležili hojo ali tek z merjenjem časa, se ikona  morda ne bo prikazala.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate napravo nosite med spanjem.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih informacij.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon ravni stresa prikazuje izmerjene vrednosti stresa ter visoko in nizko raven v zadnji uri.

Vklop časovnika za sproščanje

Če želite začeti vodeno dihalno vajo, lahko vklopite časovnik za sproščanje.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Prikaže se grafikon ravni stresa.
- 3 Podrsajte in izberite **Časovnik za sproščanje**.
- 4 Tapnite zaslon na dotik, da se premaknete na naslednji zaslon.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika za sproščanje.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 7 Dvotapnite zaslon na dotik za ustavitev časovnika za sproščanje.
- 8 Izberite ✓.

Prikaže se posodobljena raven stresa.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.
Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju za zadnjih 7 dni.
- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa ter visok in nizek srčni utrip v zadnji uri.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.
- 2 Izberite + za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z napravo lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 8](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v napravi vívomove 3/3S, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite .
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti pretok, izberite .
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite .
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite .
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite .
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite .
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite .
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite .
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z napravo lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka (*Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 8*). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Preden lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite .
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite .
 - Če želite s stoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite .
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v pametnem telefonu z napravo vívomove 3/3S. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v vašem pametnem telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o sledi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsajte po napravi vívomove 3/3S za ogled pripomočka za upravljanje glasbe.

Ogled obvestil

Ko je naprava združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila pametnega telefona, kot so besedilna sporočila in e-pošta.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite **Ogled**.
Najnovejše obvestilo se prikaže na sredini zaslona na dotik.
- 3 Če želite izbrati obvestilo, tapnite zaslon na dotik.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
Po napravi se pomakne celo sporočilo.
- 4 Tapnite zaslon na dotik in izberite ✓ za opustitev obvestila.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

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

Ko v napravo vívomove 3/3S prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete s seznama sporočil.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Najnovejše obvestilo se prikaže na sredini zaslona na dotik.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite izbrati obvestilo o besedilnem sporočilu, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 5 Izberite .
- 6 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Vadba

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

Časovno merjeno dejavnost lahko beležite ter shranite in pošljete v račun Garmin Connect.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite .

3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti in izberite možnost:

- Za hojo izberite .
- Za tek izberite .
- Za dejavnost kardio vadbe izberite .
- Za vadbo za moč izberite .
- Za kolesarjenje izberite .
- Za dejavnost joge izberite .
- Za druge vrste dejavnosti izberite .
- Za dejavnost na eliptičnem trenažerju izberite .
- Za plavanje v bazenu izberite .
- Za dejavnost na vadbenih stopnicah izberite .
- Za dejavnost na tekalni stezi izberite .
- Za dejavnost dihalnih vaj izberite .
- Za dejavnost pilatesa izberite .
- Za izziv korakov programa Toe-to-Toe™ izberite .

OPOMBA: dejavnosti lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.

5 Začnite z dejavnostjo.

6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.

7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.

NAMIG: če želite, da časovnik dejavnosti deluje naprej, dvotapnite zaslon na dotik.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

Napravo lahko povežete s pametnim telefonom in beležite podatke GPS za dejavnost hoje, teka ali kolesarjenja.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite ,  ali .
- 4 Izberite , da napravo povežete z računalnikom Garmin Connect.

Ko je povezava vzpostavljena, se v napravi prikaže .

OPOMBA: če ne morete vzpostaviti povezave med napravo in pametnim telefonom, tapnite zaslon na dotik in za nadaljevanje dejavnosti izberite . Podatki GPS se ne bodo beležili.

- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi izberite  da vklopite **Štetje ponovitev** ali **Samodejna serija**.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Začnite prvo serijo.
Naprava šteje ponovitve.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.
- 7 Za končanje serije izberite .

Prikaže se časovnik počitka.

- 8 Med počitkom izberite eno od možnosti:
 - Za ogled dodatnih podatkovnih zaslonov podrsajte po zaslonu na dotik.
 - Če želite urediti število ponovitev, podrsnite levo, izberite , podrsnite in izberite število, nato pa tapnite sredino zaslona na dotik.
- 9 Za začetek naslednje serije izberite .
- 10 Ponavljajte korake od 6 do 8, dokler dejavnost ni končana.
- 11 Dvotapnite zaslon na dotik za ustavitev časovnika dejavnosti.
- 12 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

Beleženje dejavnosti plavanja

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite **Rav. spret..**
- 4 Po potrebi izberite , da uredite velikost bazena.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale plavanja ali dolžine bazena, ki si jih lahko ogledate s podrsavanjem po zaslonu na dotik.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite ☒.
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite ☐.
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .
 - Izberite , da uredite dolžine bazena.

Začetek izziva v programu Toe-to-Toe

Začnete lahko 2-minutni izziv v programu Toe-to-Toe s prijateljem, ki ima združljivo napravo.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > , da k izzivu povabite drugega igralca, ki je v dosegu (3 m).
OPOMBA: vsak igralec mora začeti izziv v svoji napravi.
Če naprava v 30 sekundah ne zazna igralcev, izziv poteče.
- 3 Izberite igralčevo ime.
Naprava odšteva čas 3 sekund, nato pa se vključijo časovnik.
- 4 Korake lahko beležite 2 minuti.
Na zaslonu sta prikazana časovnik in število korakov.
- 5 Postavite napravi v dosegu (3 m).
Na zaslonu so prikazani koraki posameznega igralca.
Igralca lahko izbereta  za začetek naslednjega izziva ali  za zapiranje menija.

Funkcije za srčni utrip

Naprava vívomove 3/3S ima meni za srčni utrip, ki omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.



Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu.

OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani naprave.



Prikazuje trenutni najvišji VO₂, ki je kazalnik vaših telesnih zmožnosti in bi se moral povišati, ko se izboljšuje vaša pripravljenost.



Oddaja podatke o trenutnem srčnem utripu v združeno napravo Garmin®.

Pulzni oksimeter

Naprava iz družine ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višin. Naprava meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi se vrednosti pulznega oksimetra pojavijo kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 13*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V napravi lahko kadar koli vklopite ročno odčitavanje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja naprave na vašem zapestju in vašega mirovanja.

1 Napravo nosite nad zapestno kostjo.

Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.

2 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

3 Izberite  > .

4 Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.

5 Mirujte.

Naprava prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v računu Garmin Connect (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 13*).

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri nasičenost krvi s kisikom ali SpO₂, ko spite (*Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 28*).

OPOMBA: nenavadni položaji spanja lahko povzročijo nenavadno nizke izmerjene vrednosti SpO₂ med spanjem.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite  >  > .

Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 32*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v napravi so potrebni podatki o srčnem utripu, izmerjenem na zapestju, in časovno merjena 15-minutna hitra hoja ali tek.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite  > VO2.

Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Naprava oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani časovno merjeni hoji ali teku.

3 Izberite  za vklop časovnika.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutno izmerjeno vrednost in upoštevajte navodila na zaslonu.

Naprava posodobi oceno najvišjega VO2.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave vívomove 3/3S lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite  > .

Naprava vívomove 3/3S začne oddajati podatke o srčnem utripu.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le zaslon za merjenje srčnega utripa.

3 Združite napravo vívomove 3/3S z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

4 Če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, tapnite zaslon za merjenje srčnega utripa in izberite .

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > .
- 3 Izberite **Opoz. - vis.** ali **Opoz. - niz.**
- 4 Tapnite zaslon, da vklopite preklopno stikalo.
- 5 Izberite .
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu za nastavitev vrednosti praga za srčni utrip.
- 7 Za potrditev vrednosti tapnite zaslon na dotik.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižje od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Ure

Vklop odštevalnika

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Nastavite minute.
- 4 Tapnite sredino zaslona na dotik, da izberete minute in se premaknete na naslednji zaslon.
- 5 Nastavite sekunde.
- 6 Tapnite sredino zaslona na dotik, da izberete sekunde in se premaknete na naslednji zaslon.
Prikaže se zaslon s časom za odštevanje.
- 7 Po potrebi izberite , da uredite čas.
- 8 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 9 Po potrebi za zaustavitev in nadaljevanje časovnika dvotapnite zaslon na dotik.
- 10 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 11 Po potrebi izberite , da ponastavite časovnik.

Uporaba štoparice

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 5 Če je treba, izberite , da ponastavite časovnik.

Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect ([Nastavitve opozoril, stran 22](#)).
- 2 V napravi vívomove 3/3S držite zaslon na dotik za ogled menija.
- 3 Izberite  > .
- 4 Podrsajte za pomikanje po alarmih.
- 5 Izberite alarm, da ga vklopite ali izklopite.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura vívomove 3/3S povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

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

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

⚡ **Zaznavanje dogodkov:** ko ura vívomove 3/3S zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, vašim stikom v sili pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo).

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

Dodajanje stikov

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

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri vívomove 3/3S (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19*).

Zaznavanje dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v napravi, morate nastaviti stike v sili v programu Garmin Connect (*Dodajanje stikov v sili, stran 16*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > .
- 3 Izberite dejavnost.

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

Ko naprava vívomove 3/3S z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). Za preključitev sporočila imate na voljo 15 sekund.

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 16*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

1 Večkrat hitro zapored in močno tapnite zaslon na dotik, dokler naprava ne zavibrira.

Prikaže se zaslon za odštevanje.

2 Če želite preklicati zahtevo, pred koncem odštevanja izberite **X**.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vívomove 3/3S ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

Obvestila: opozarjajo vas na obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih, sestanki na koledarju in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Funkcije za varnost in sledenje: za več informacij glejte *Funkcije za varnost in sledenje, stran 16*.

Posodobitve vremenskih informacij: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved iz pametnega telefona.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Poišči moj telefon: poišče izgubljen pametni telefon, ki je združen z vašo napravo vívomove 3/3S in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo vívomove 3/3S, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko ga odprete.

Posodobitve programske opreme: naprava brezžično prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vívomove 3/3S.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite  > .

Naprava vívomove 3/3S začne iskati združeni pametni telefon. Pametni telefon odda zvočno opozorilo, na zaslonu naprave vívomove 3/3S pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezanem pametnem telefonu prejmete telefonski klic, naprava v ivomove prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejem klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezan pametni telefon.

- Za zavrnitev klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora prek besedilnega sporočila izberite , nato pa s seznama izberite sporočilo.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava povezana s pametnim telefonom Android.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil, gibov in opozoril. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko nastavite, da naprava samodejno preklopi v način Ne moti v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

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

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

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, 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 nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Garmin Move IQ™

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

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

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS naprava uporablja anteno GPS v pametnem telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja ([Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 11](#)). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

Povezani GPS se uporablja tudi za funkciji pomoči in LiveTrack.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcijo povezanega GPS, omogočite dovoljenja programa v pametnem telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 18](#)).

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Naprava samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect ob vsakem zagonu programa. Naprava v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Napravo približajte pametnemu telefonu.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 4 Izberite  > .
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express, stran 19](#)).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Naprava preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Prilagajanje naprave

Nastavitve Bluetooth

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite .

: vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: druge nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena tehnologija Bluetooth.

: omogoča združitev naprave z združljivim pametnim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth. Ta nastavek omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

: s to funkcijo lahko poiščete izgubljeni pametni telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

: omogoča sinhronizacijo naprave z združljivim pametnim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Nastavitve naprave

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v napravi vívomove 3/3S. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite .

: vklopi in izklopi uporabo načina Ne moti ([Uporaba načina Ne moti, stran 18](#)).

: omogoča ročno poravnavo kazalcev ([Poravnava urinih kazalcev, stran 29](#)).

: nastavi raven svetlosti. Uporabite lahko možnost Samodejno za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice ali pa raven svetlosti prilagodite ročno.

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

: nastavi stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

: omogoča, da vklopite in izklopite merilnik srčnega utripa ter nastavite opozorilo o nenormalnem srčnem utripu in opomnik za sprostitev ([Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 20](#)).

: s to možnostjo lahko omogočite funkcije za varnost in sledenje ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 16](#)).

: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v 12- ali 24-urnem zapisu, in omogoča ročno nastavitve časa ([Ročna nastavitve časa, stran 21](#)).

: vklopi in izklopi merjenje aktivnosti, opozorilo o gibanju in opozorila o ciljih ([Nastavitve dejavnosti, stran 21](#)).

: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite napravo.

OPOMBA: ta nastavek se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo in temperaturo v imperialnih ali metričnih enotah.

: nastavi jezik naprave.

: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitve ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 29](#)).

: prikaže ID enote, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled informacij o napravi, stran 26](#)).

Nastavitve srčnega utripa in stresa

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

: vklopi ali izklopi merilnik srčnega utripa na zapestju. Če želite merilnik srčnega utripa na zapestju uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo za dejavnost.

: napravo nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti ([Nastavitve opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 15](#)).

: napravo nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitev, naprava pa vas pozove, da začnete z vodeno dihalno vajo ([Vključitev časovnika za sproščanje, stran 7](#)).

: napravo nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

Nastavitve časa

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

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

: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na združeno mobilno napravo ([Ročna nastavitve časa, stran 21](#)).

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko je naprava vívomove 3/3S združena s pametnim telefonom.

1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite  >  >  > **Ročno**.

3 Izberite .

4 Upoštevajte navodila na zaslonu za nastavitve časa.

Nastavitve dejavnosti

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

: omogoča, da vklopite in izklopite merjenje aktivnosti.

OPOMBA: ostale nastavitve merjenja aktivnosti so prikazane samo, če je omogočeno merjenje aktivnosti.

: omogoča, da vklopite in izklopite Op. o prem..

: omogoča, da vklopite in izklopite opozorila o ciljih ali onemogočite opozorila o ciljih med dejavnostjo z merjenjem časa. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Nastavitve računa Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve naprave, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekaterе nastavitve lahko prilagodite tudi v napravi vívomove 3/3S.

- V programu Garmin Connect izberite  ali , izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo napravo.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo napravo.

Po prilagoditvi nastavitve morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19](#)) ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19](#)).

Nastavitve videza

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Videz.

Videz ure: omogoča izbiro videza ure.

Pripomočki: omogoča, da po meri prilagodite pripomočke, ki so prikazani v napravi, in prerazporedite pripomočke na kolesu.

Možnosti prikaza: omogoča prilagoditev zaslona.

Nastavitve opozoril

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Opozorila.

Alarmi: omogoča nastavitve časa in pogostost budilke v napravi.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite in konfigurirate obvestila iz združljivega pametnega telefona. Obvestila lahko filtrirate po kriteriju Med dejavnostjo ali Ne med dejavnostjo.

Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu: omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga. Nastavite lahko Prag za opozorilo.

Opomniki za sprostitve: napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitve, naprava pa vas opozori, da lahko začnete z vodenno dihalno vajo.

Opozorilo o povezavi Bluetooth: omogoča vklop opozorila, ki vas obvesti, da združeni pametni telefon ni več povezan z uporabo tehnologije Bluetooth.

Ne moti med spanjem: nastavi, da naprava samodejno vklopi način Ne moti v času, ko spite ([Uporabniške nastavitve, stran 23](#)).

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Lahko izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.

1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.

2 Izberite **Urejanje**.

3 Izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.

OPOMBA: dejavnosti hoje in teka ni mogoče odstraniti.

4 Po potrebi lahko izberete dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovna polja.

Označevanje krogov

V napravi lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**.

2 Izberite svojo napravo.

3 Izberite **Možnosti dejavnosti**.

4 Izberite dejavnost.

5 Izberite **Auto Lap**.

Prilagajanje podatkovnih polj

Kombinacije podatkovnih polj za zaslone, ki se prikažejo, ko deluje časovnik dejavnosti, lahko spreminjate.

OPOMBA: možnosti Plavanje v bazenu ni mogoče prilagajati.

1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**.

2 Izberite svojo napravo.

3 Izberite **Možnosti dejavnosti**.

4 Izberite dejavnost.

5 Izberite **Podatkovna polja**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Merjenje aktivnosti.

OPOMBA: nekatere nastavitve so prikazane v podkategoriji v meniju z nastavitvami. Posodobitve programa ali spletnega mesta lahko te menije z nastavitvami spremenijo.

Merjenje aktivnosti: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Samodejni začetek dejavnosti: v vaši napravi omogoča samodejno ustvarjanje in shranjevanje dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete več časa od najmanjšega praga. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

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

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

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

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Opozorilo o premiku: omogoča, da naprava prikaže sporočilno vrstico in vrstico gibanja na zaslonu z uro, ko ste bili predolgo neaktivni. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali zavibrira.

OPOMBA: ta nastavev skrajša trajanje baterije.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja in tek.

Spremljanje spanja s pulznim oksimetrom: omogoča, da naprava beleži do štiri ure vrednosti pulznega oksimetra, medtem ko spite.

Nastavi kot želeni merilnik aktivnosti: napravo nastavi kot primarno napravo za merjenje aktivnosti, ko je s programom povezanih več naprav.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Naprava omogoča tudi nastavev območja srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti ter območja višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Uporabniške nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Uporabniške nastavitve.

Osebni podatki: omogoča vnos osebnih podatkov, kot so datum rojstva, spol, višina in teža.

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja.

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

Splošne nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Splošno.

Ime naprave: omogoča vam, da napravi določite ime.

Zapestje za napravo: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite napravo.

OPOMBA: ta nastavek se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

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

Oblika zapisa datuma: nastavi obliko zapisa datuma v formatu mesec/dan ali dan/mesec, ki je prikazana v napravi.

Jezik: nastavi jezik naprave.

Merske enote: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo in temperaturo v imperialnih ali metričnih enotah.

Funkcija TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin.

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v dodatku.

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Namigi za polnjenje naprave

- Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB ([Polnjenje naprave, stran 24](#)).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Ogled grafičnega prikaza preostanka baterije na zaslonu naprave z informacijami ([Ogled informacij o napravi, stran 26](#)).

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.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

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 ure

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

1 Uro obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite spletni naslov 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 vívomove 3S je združljiva z 18 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev. Naprava vívomove 3 je združljiva z 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev 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 od 1 do 3.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme in zakonsko predpisane podatke.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Podrsajte za ogled informacij.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 5 dni v pametnem načinu Do 1 dodaten teden v načinu ure
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in protokoli brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči 0 dBm • Protokol brezžične komunikacije ANT+ • Bluetooth 5.0 13,56 MHz pri nazivni moči -40 dBm, brezžična tehnologija NFC
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

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

Odpravljanje težav

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava vívomove 3/3S je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

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

Telefon se noče povezati z napravo

- Napravo približajte v doseg pametnega telefona.
- Če sta napravi že združeni, izklopite Bluetooth v obeh napravah in ga ponovno vklopite.
- Če napravi nista združeni, omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na napravi pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > , da vklopite način združevanja.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

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

- 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.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko naprava zazna raven stresa.

Naprava raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti.

Naprava ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

Če so namesto ravni stresa prikazane črte, se ne premikajte in počakajte, da naprava izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

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

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Raven vaše energije Body Battery se posodobi, ko napravo sinhronizirate s svojim računalnikom Garmin Connect.
- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Napolnite se z energijo Body Battery s počitkom in dobrim spancem.
- Naporna dejavnost, veliko stresa in slab spanec lahko povzročijo, da se energija Body Battery izčrpa.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

- Ne premikajte se, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Uporabljajte silikonski pasček.
- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na hrbtni strani naprave.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa

Naprava posodobi čas in datum vsakič, ko jo sinhronizirate z računalnikom ali mobilno napravo. Sinhronizirajte napravo, da bo pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravilen čas in da se bo posodobila na poletni čas.

Če se kazalca ure ne ujemata z digitalnim časom, ju ročno poravnajte ([Poravnava urinih kazalcev, stran 29](#)).

1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 21](#)).

2 Potrdite, da računalnik ali mobilna naprava prikazuje pravilen lokalni čas.

3 Izberite možnost:

- Sinhronizirajte napravo z računalnikom ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19](#)).
- Sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19](#)).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Poravnava urinih kazalcev

Naprava vívomove 3/3S ima natančna kazalca. Pri intenzivnih dejavnostih se lahko položaj kazalcev spremeni. Če se kazalca ure ne ujemata z digitalnim časom, ju ročno poravnajte.

NAMIG: kazalca ure je morda treba poravnati po nekaj mesecih običajne uporabe.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > **Poravnaj z \n12.00.**
- 3 Tapnite  ali  tolikokrat, da se minutni kazalec premakne v položaj 12. ure.
- 4 Izberite **Premik min. k.** > .
- 5 Tapnite  ali  tolikokrat, da se urni kazalec premakne v položaj 12. ure.
- 6 Izberite **Premik ur. k.**

Prikaže se sporočilo **Poravnava je končana.**

OPOMBA: kazalca lahko poravnate tudi s programom Garmin Connect.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte njegovo časovno omejitev ([Nastavitve videza, stran 21](#)).
- Zmanjšajte občutljivost na gibe zapestja ([Nastavitve videza, stran 21](#)).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve videza, stran 21](#)).
- V nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v napravi vívomove 3/3S ([Upravljanje obvestil, stran 17](#)).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve Bluetooth, stran 20](#)).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Nastavitve Bluetooth, stran 20](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 14](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 20](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni stresa in porabljenih kalorij ([Minute intenzivnosti, stran 6](#)).

Zaslon naprave je na prostem slabo viden

Naprava zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv. Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 23](#)).

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve.**
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši pod. in ponast. nast..**Prikaže se informativno sporočilo.
- 4 Tapnite zaslon na dotik.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate napravo združiti z združljivim pametnim telefonom (*Vklop in nastavitve naprave, stran 1*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo. Posodobitev se namesti, ko naprave ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se naprava zažene znova.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 19*).

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

2 Ko program Garmin Express zaključi pošiljanje posodobitve, prekinite povezavo med napravo in računalnikom.

Naprava namesti posodobitev.

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Popravila naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Dodatek

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 31](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

