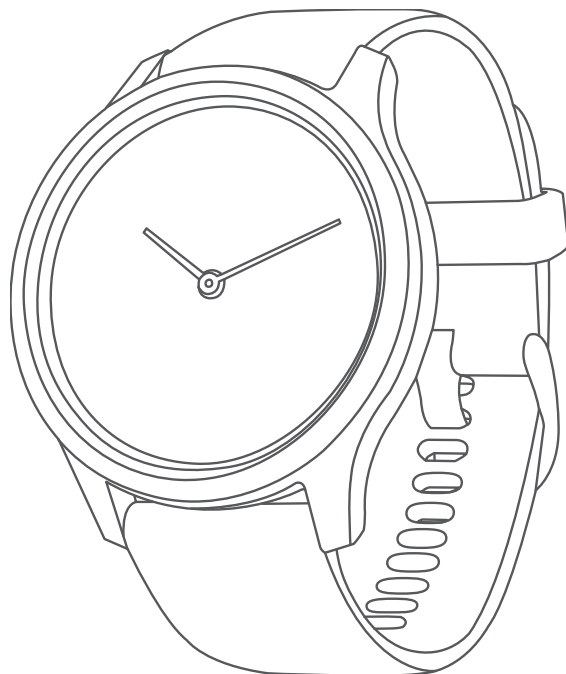


**GARMIN®**



# VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

---

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](http://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™, Garmin Pay™ 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. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: AB3697

# Sadržaj

<b>Uvod.....</b>	<b>1</b>	<b>Funkcije mjerenja pulsa.....</b>	<b>14</b>
Uključivanje i postavljanje uređaja.....	1	Pulsni oksimetar.....	14
Načini rada sata.....	2	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	14
Upotreba uređaja.....	2	Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	15
Opcije izbornika.....	3	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	15
Nošenje sata.....	4	Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	15
<b>Widgeti.....</b>	<b>5</b>	Prikaz kondicijske dobi.....	15
Automatski cilj.....	6	Odašiljanje podataka o pulsna na Garmin uređaje.....	16
Traka podsjetnika na kretanje.....	6	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	16
Isključivanje upozorenja za kretanje.....	6	<b>Garmin Pay.....</b>	<b>16</b>
Minute intenzivnog vježbanja.....	7	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	16
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	7	Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	17
Body Battery.....	7	Plaćanje pomoću sata.....	17
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	7	Upravljanje Garmin Pay karticama.....	17
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	7	Promjena lozinke za Garmin Pay.....	17
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	7	<b>Sat.....</b>	<b>18</b>
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	8	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	18
Pokretanje mjerača opuštanja.....	8	Korištenje štoperice.....	18
Prikaz widgeta za puls.....	8	Korištenje alarma sata.....	18
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	8	<b>Funkcije za sigurnost i praćenje.....</b>	<b>19</b>
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	8	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	19
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	9	Dodavanje kontakata.....	19
Praćenje trudnoće.....	9	Prepoznavanje nezgoda.....	19
Bilježenja podataka o trudnoći.....	9	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	20
Upravljanje glazbom.....	9	Traženje pomoći.....	20
Prikaz obavijesti.....	10	<b>Bluetooth – funkcije povezivosti.....</b>	<b>20</b>
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	10	Upravljanje obavijestima.....	21
<b>Vježbanje.....</b>	<b>11</b>	Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	21
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	11	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	21
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om.....	12	Korištenje načina rada Bez ometanja..	21
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	12	<b>Garmin Connect.....</b>	<b>21</b>
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	13	Garmin Move IQ™.....	22
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	13		
Pokretanje Toe-to-Toe izazova.....	13		
Označavanje dionica.....	14		

Povezani GPS.....	22	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	31
Praćenje spavanja.....	22	Savjeti za čudne podatke o puls.....	31
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	23	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	31
Sinkroniziranje podataka s računalom.....	23	Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	31
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	23	Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme.....	32
<b>Prilagođavanje vašeg uređaja.....</b>	<b>23</b>	Poravnanje kazaljki.....	32
Bluetooth postavke.....	23	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	32
Postavke uređaja.....	24	Zaslon sata teško se vidi na otvorenom.....	32
Postavke pulsa i stresa.....	24	Vraćanje svih zadanih postavki.....	33
Postavke vremena.....	24	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	33
Postavke aktivnosti.....	25	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	33
Garmin Connect postavke.....	25	Nadogradnja proizvoda.....	33
Postavke izgleda.....	25	Dodatne informacije.....	33
Postavke upozorenja.....	25	Popravak uređaja.....	33
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	26		
Postavke praćenja aktivnosti.....	26	<b>Dodatak.....</b>	<b>34</b>
Korisničke postavke.....	27	Ciljevi vježbanja.....	34
Opće postavke.....	27	O zonama pulsa.....	34
		Izračuni zona pulsa.....	34
<b>Informacije o uređaju.....</b>	<b>27</b>	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	35
Punjenje sata.....	27		
Savjeti za punjenje sata.....	28		
Postupanje s uređajem.....	28		
Čišćenje sata.....	28		
Čišćenje kožnih narukvica.....	28		
Promjena narukvice.....	29		
Prikaz informacija o uređaju.....	29		
Specifikacije.....	29		
<b>Rješavanje problema.....</b>	<b>30</b>		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	30		
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	30		
Praćenje aktivnosti.....	30		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	30		
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	30		
Razina stresa se ne pojavljuje.....	30		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	30		

# Uvod

## ⚠ UPOZORENJE

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

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 Style/Luxe 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 sata, stranica 27*). Kada se uređaj uključi, prikazuje se poruka **Hello!**.



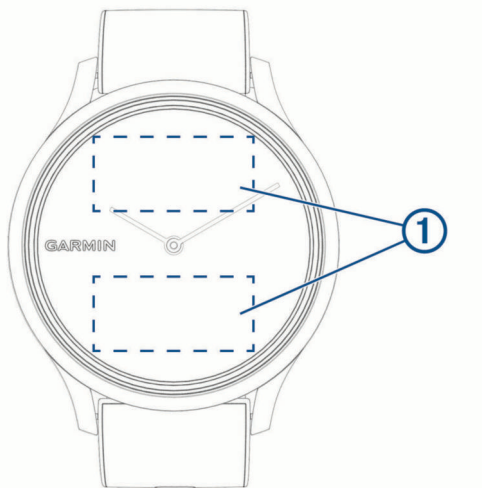
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
  - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**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

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

## Načini rada sata

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

## 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.

**NAPOMENA:** Izbjegavajte povlačenje prstom točno iznad kazaljki ili dok se kazaljke pomiču. Za najbolje rezultate povucite prstom po dijelu dodirnog zaslona ①.

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

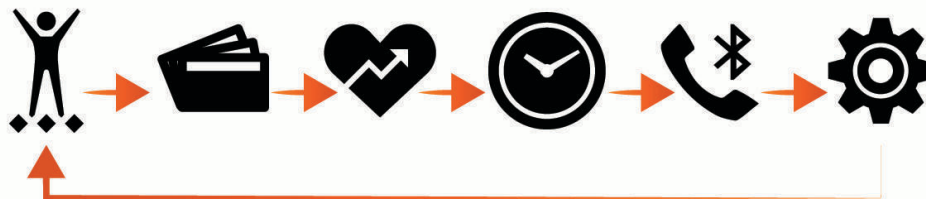
**Dodir:** Za odabir dodirnite zaslon.







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

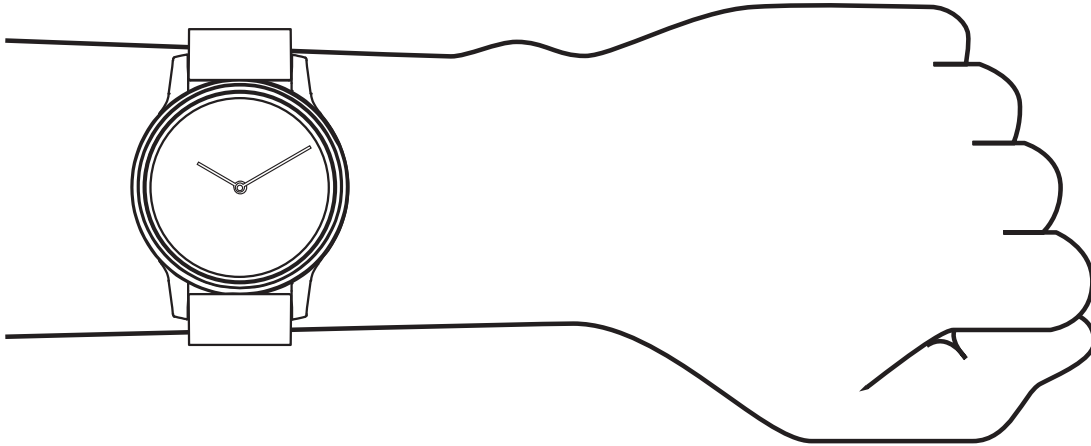
## Nošenje sata

### ⚠ 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. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



**NAPOMENA:** Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Rješavanje problema, stranica 30*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 31*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).



# Widgeti

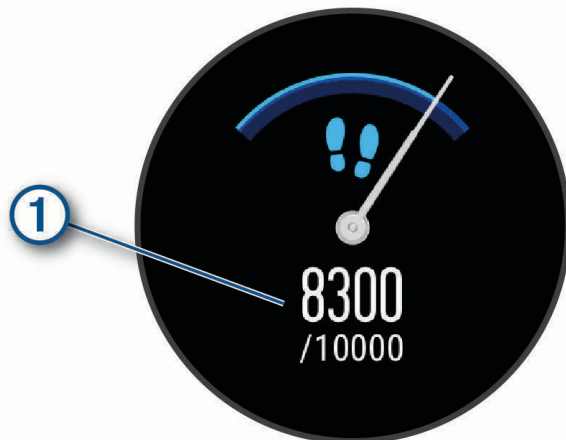
Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Možete dodirnuti neke widgete kako biste vidjeli detaljnije informacije. Za neke je widgete potrebno upariti telefon.

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

	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Sat 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.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Sat računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Vaša trenutna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
	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.
	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječno sedmodnevno trajanje budnog stanja. Sat mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
	Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra.
	Upravljanje playerom glazbe na telefonu.
	Trenutačna temperatura i vremenska prognoza s uparenog telefona.
	Vaši podaci o spavanju za prethodnu noć, uključujući ukupno vrijeme spavanja i rezultat spavanja.
	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.
	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg telefona.
	Obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.

## Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat 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 i ciljni broj katova za uspon.

## 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 ⚙️ > 🚶 > ⚠️.

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).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

## Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat vivotmove Style/Luxe izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

## Body Battery

Sat 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 sat s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 31](#)).

## 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 zadnja četiri sata.

## 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

Sat 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.

Sat 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 vašeg stresa, kao i visoke i niske razine stresa u zadnja četiri sata.

## 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 **Želite se opustiti?**.
- 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](https://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 zadnja četiri sata.

## 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.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon kako bi se prikazali podaci o hidraciji tijekom posljednjih 7 dana.

## Praćenje menstrualnog ciklusa









Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 9](#)). 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 Style/Luxe 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 sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja (*Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 9*). 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 telefonu s pomoću sata vívomove Style/Luxe. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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.  
 prikazuje se 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 ponavljanja** 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 sat 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 **Razina vještine**.
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste uredili veličinu bazena.
- 5 Dvaput 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, 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.
  - 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 sat.

- 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 satu.  
Ako sat u roku od 30 sekundi ne može pronaći niti jednog igrača, izazovu istječe vrijeme.
  - 3 Odaberite ime igrača.  
Sat odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
  - 4 Hodajte 2 minute.  
Na zaslonu se prikazuje mjerač vremena i broj koraka.
  - 5 Postavite satove 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.

## 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**.

## Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj vívomove Style/Luxe ima izbornik pulsa, s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsnu izmjenom na zapešću.

	Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres ( <i>Očitanje pulsni oksimetrom, stranica 14</i> ). <b>NAPOMENA:</b> Senzor pulsni oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.
	Prikazuje trenutni maksimalni VO2, pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije ( <i>Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 15</i> ).
	Prikazuje vašu trenutnu kondicijsku dob koja se izračunava na temelju vašeg maksimalnog VO2, pulsa u mirovanju i indeksa tjelesne mase (BMI). ( <i>Prikaz kondicijske dobi, stranica 15</i> ) Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila na svom Garmin Connect računu.
	Odašilje vaš trenutni puls uparenom Garmin® uređaju ( <i>Odašiljanje podataka o pulsnu na Garmin uređaje, stranica 16</i> ).



## Pulsni oksimetar

Sat 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 sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO<sub>2</sub>.

Na satu se očitavanje vašeg pulsni oksimetra prikazuje kao postotak SpO<sub>2</sub>. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsni oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja, stranica 15*). Više informacija o točnosti pulsni oksimetra potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Očitanje pulsni oksimetrom

Na svom satu možete ručno započeti očitavanje pulsni oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju.

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




Zasićenost kisikom na satu se prikazuje kao postotak.

**NAPOMENA:** Možete uključiti praćenje pulsni oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu (*Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja, stranica 15*).

## Uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja

Na svojem uređaju možete postaviti neprekidno mjerenje zasićenosti krvi kisikom ili SpO<sub>2</sub> tijekom spavanja ([Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 31](#)).

**NAPOMENA:** Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja SpO<sub>2</sub> tijekom spavanja.

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

## O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>



Maksimalni VO<sub>2</sub> je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO<sub>2</sub> pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procjena maksimalnog VO<sub>2</sub> na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO<sub>2</sub> možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO<sub>2</sub> pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO<sub>2</sub> prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO<sub>2</sub>, stranica 35](#)) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Dobivanje procjene maksimalnog VO<sub>2</sub>

Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO<sub>2</sub>, uređaju su potrebni podaci o pulsu izmjenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

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

## Prikaz kondicijske dobi

Prije nego što sat može izračunati točnu kondicijsku dob, morate dovršiti postavljanje korisničkog profila u aplikaciji Garmin Connect.

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

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

## Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s uređaja v ívomove Style/Luxe i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  > .

v ívomove Style/Luxe počinje odašiljati podatke o puls u.

**NAPOMENA:** Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u možete pregledavati samo zaslon za praćenje pulsa.

3 Uparite v ívomove Style/Luxe 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 puls u 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  ili .

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.

## Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

## Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks).




1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

## Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.


- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslону.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

## Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Zadržite pritisak na dodirnom zaslonu za prikaz izbornika ili povucite prstom prema dolje za otvaranje izbornika prečaca.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

**NAPOMENA:** Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.




- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionarno).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

**SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

## Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

**NAPOMENA:** U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
  - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata vívomove Style/Luxe.
  - Za brisanje kartice odaberite .

## Promjena lozinke za Garmin Pay





Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat vívomove Style/Luxe, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici sata vívomove Style/Luxe u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslону.




Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata vívomove Style/Luxe morate unijeti novu lozinku.

# Sat



## Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 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 odbrojavanjem vremena.
- 7 Po potrebi odaberite  kako biste uredili vrijeme.
- 8 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.  
Kazaljke se sinkroniziraju kao kronograf kako bi pokazale preostalo vrijeme.
- 9 Po potrebi možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 10 Dvaput 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 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Dvaput 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 25](#)).
- 2 Na uređaju vívomove Style/Luxe 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 vivotomove Style/Luxe 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](http://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 vivotomove Style/Luxe 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 zaslону.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

## Dodavanje kontakata

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat vivotomove Style/Luxe, morate sinkronizirati podatke (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

## 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.

### OBAVIJEST




Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 19*). 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. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).



## 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 19](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti 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 Style/Luxe 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 19](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti 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 Style/Luxe 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 19](#).

**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 Style/Luxe uređajem i trenutačno unutar dometa.

**Pronađi moj uređaj:** Pronalazi vaš izgubljeni vívomove Style/Luxe 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 telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu vívomove Style/Luxe.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

## Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

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

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

**NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

## 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 sat 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

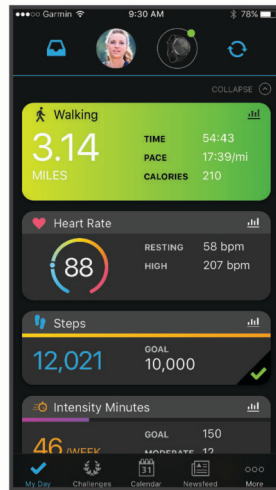
Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite sat s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto [www.garminconnect.com](http://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 satu, 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 sata 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 sat upotrebljava GPS antenu vašeg telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 12*). 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 telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.




## Praćenje spavanja

Dok spavate, sat 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, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. 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 21*).

## Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect svaki put kada otvorite aplikaciju. Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 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 23*).


- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.  
Sat 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](http://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 Style/Luxe 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 21*).


: Omogućuje ručno poravnanje kazaljki na satu (*Poravnanje kazaljki, stranica 32*).

: 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 24*).


: Omogućuje vam da omogućite funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 19*).

: Postavljanje uređaja tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu ili ručno postavljanje vremena (*Ručno podešavanje vremena, stranica 25*).

: Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti, upozorenje za kretanje i upozorenja za ciljeve (*Postavke aktivnosti, stranica 25*).


: 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 33*).


: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 29*).

## 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 16*).


: 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 8*).

: 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 25*).

## Ručno podešavanje vremena

Po zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se vívomove Style/Luxe 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 Upozorenje za kretanje.

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

## Garmin Connect postavke

Postavke sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na satu vívomove Style/Luxe.

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

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23](#)) ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23](#)).

## 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 27](#)).

## 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.

## 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 račun 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 pulsom oksimetrom tijekom spavanja:** Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsog 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 statutnim ili metričkim mjernim jedinicama.

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

# Informacije o uređaju

## Punjenje sata

### ⚠ UPOZORENJE

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

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 28*).

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



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.  
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.



## Savjeti za punjenje sata

- Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 27*). Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu.
- Provjerite grafički prikaz preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o satu (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 29*).

## 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.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

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.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

## Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.



## Promjena narukvice

Uređaj 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 <sup>1</sup>

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).





# Rješavanje problema

## Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat vívomove Style/Luxe kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

## 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](http://garmin.com/ataccuracy).

## Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

**NAPOMENA:** Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

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 sat mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

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

Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da sat 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.

## Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

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

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poledini sata i očistite područje oko kontakata za punjenje.  
Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem sata pod mlazom vode.  
Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.
- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat 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 sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 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 sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

## Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- 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 sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat 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 32*).








- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko (*Postavke vremena, stranica 24*).
- 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 23*).
  - Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

## Poravnanje kazaljki

Vaš vivomove Style/Luxe 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 pokazivala položaj od 12 sati.
- 4 Odaberite .
- 5 Dodirnite  ili  dok kazaljka za sate ne bude pokazivala položaj od 12 sati.
- 6 Odaberite .

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 25*).
- Isključite kretnje zapešća (*Postavke izgleda, stranica 25*).
- U postavkama centra za obavijesti vašeg pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na vivomove Style/Luxe uređaju (*Upravljanje obavijestima, stranica 21*).
- Isključite pametne obavijesti (*Bluetooth postavke, stranica 23*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti (*Bluetooth postavke, stranica 23*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje, stranica 16*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke pulsa i stresa, stranica 24*).



**NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO<sub>2</sub>, razine stresa i potrošenih kalorija (*Minute intenzivnog vježbanja, stranica 7*).

## Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat 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 26*).

## 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 sat i kompatibilan telefon (*Uključivanje i postavljanje uređaja, stranica 1*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

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

## Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).

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

## Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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](http://support.garmin.com).
- Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite [www.garmin.com/ataccuracy](http://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](http://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 34*) 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 ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	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
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	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 web-mjestu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

