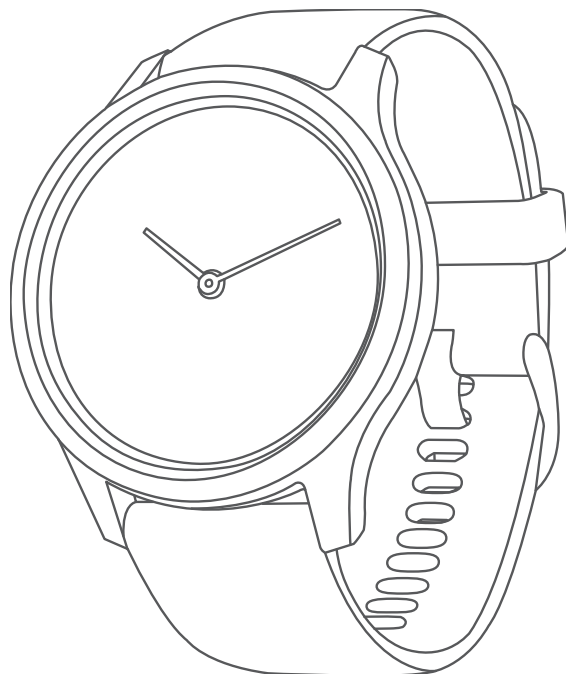


GARMIN®



VÍVOMOVE® STYLE/LUXE

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™, Garmin Pay™ 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. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. Druge registrirane 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: AB3697

Kazalo vsebine

Uvod.....	1	Funkcije za srčni utrip.....	14
Vklop in nastavitev naprave.....	1	Pulzni oksimeter.....	14
Načini ure.....	2	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	14
Uporaba naprave.....	2	Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	15
Možnosti menija.....	3	O ocenah najvišjega VO2.....	15
Nošenje ure.....	4	Pridobivanje ocene najvišjega VO2.....	15
Pripomočki.....	5	Ogled starosti telesa.....	15
Samodejni cilj.....	6	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	16
Vrstica gibanja.....	6	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	16
Izklop opozorila o gibanju.....	6	Garmin Pay.....	16
Minute intenzivnosti.....	7	Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	16
Zbiranje minut intenzivnosti.....	7	Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	16
Body Battery.....	7	Plačilo nakupa z uro.....	17
Prikaz pripomočka Body Battery.....	7	Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	17
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij....	7	Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	17
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	7	Ura.....	18
Ogled pripomočka za raven stresa....	8	Vklop odštevalnika.....	18
Vklop časovnika za sproščanje.....	8	Uporaba stoparice.....	18
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	8	Uporaba budilke.....	18
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije.....	8	Funkcije za varnost in sledenje.....	19
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	8	Dodajanje stikov v sili.....	19
Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu.....	9	Dodajanje stikov.....	19
Spremljanje nosečnosti.....	9	Zaznavanje dogodkov.....	19
Beleženje podatkov o nosečnosti.....	9	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	20
Upravljanje predvajanja glasbe.....	9	Prošnja za pomoč.....	20
Ogled obvestil.....	10	Povezane funkcije Bluetooth.....	20
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	10	Upravljanje obvestil.....	20
Vadba.....	11	Iskanje izgubljenega pametnega telefona.....	21
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa.....	11	Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	21
Beleženje dejavnosti s povezanim GPS.....	12	Uporaba načina Ne moti.....	21
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	12	Garmin Connect.....	21
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13	Garmin Move IQ™.....	22
Beleženje dejavnosti plavanja.....	13		
Začetek izziva v programu Toe-to-Toe.....	13		
Označevanje krogov.....	14		

Povezani GPS.....	22	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	31
Spremljanje spanja.....	22	Namigi za izboljšane podatke o energiji	
Sinhronizacija podatkov s programom		Body Battery.....	31
Garmin Connect.....	23	Namigi za nepravilne podatke pulznega	
Sinhronizacija podatkov z		oksimetra.....	31
računalnikom.....	23	Moja naprava ne prikazuje pravilnega	
Nastavitev programa Garmin		časa.....	32
Express.....	23	Poravnava urinih kazalcev.....	32
Prilagajanje naprave.....	23	Podaljševanje življenjske dobe	
Nastavitve Bluetooth.....	23	baterije.....	32
Nastavitve naprave.....	24	Zaslon ure je na prostem slabo	
Nastavitve srčnega utripa in		viden.....	32
stresa.....	24	Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	33
Nastavitve časa.....	24	Posodabljanje programske opreme s	
Nastavitve dejavnosti.....	25	programom Garmin Connect.....	33
Nastavitve Garmin Connect.....	25	Posodabljanje programske opreme s	
Nastavitve videza.....	25	programom Garmin Express.....	33
Nastavitve opozoril.....	25	Posodobitve izdelkov.....	33
Prilagajanje možnosti dejavnosti.....	25	Pridobivanje dodatnih informacij.....	33
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	26	Popravila naprave.....	33
Uporabniške nastavitve.....	26		
Splošne nastavitve.....	27	Dodatek.....	34
Informacije o napravi.....	27	Cilji pripravljenosti.....	34
Polnjenje ure.....	27	O območjih srčnega utripa.....	34
Nasveti za polnjenje ure.....	27	Izračuni območij srčnega utripa.....	34
Nega naprave.....	28	Standardne ocene za najvišji VO2.....	35
Čiščenje ure.....	28		
Čiščenje usnjenih paščkov.....	28		
Zamenjava paščkov.....	29		
Ogled informacij o napravi.....	29		
Specifikacije.....	29		
Odpravljanje težav.....	30		
Ali je telefon združljiv z uro?.....	30		
Telefon se noče povezati z napravo....	30		
Merjenje aktivnosti.....	30		
Moje število korakov ni točno.....	30		
Število korakov v uri se ne ujema s			
številom korakov v računu Garmin			
Connect.....	30		
Raven stresa se ne prikaže.....	30		
Minute intenzivnosti utripajo.....	30		
Število nadstropij, v katera sem se			
povzpел, ni točno.....	31		

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

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

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave vívomove Style/Luxe, 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 ure, stran 27*). Ob vklopu naprave se prikaže sporočilo **Hello!**.



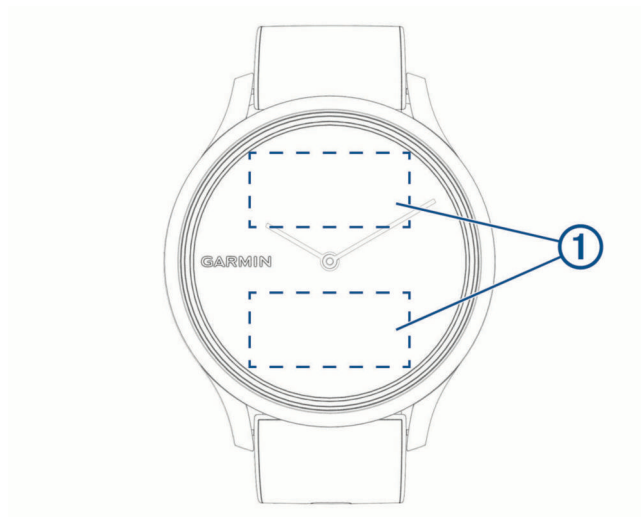
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslону.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte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

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

Načini ure

Hiter pregled	Kazalca ure kažeta trenutni čas.
Interaktivno	Kazalca ure se umakneta z zaslona na dotik.
Samo ura	Ko je baterija skoraj prazna, kazalca kažeta trenutni čas, zaslon na dotik pa je izklopljen, dokler ure 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.

OPOMBA: ne podrsajte neposredno nad urinima kazalcema ali medtem, ko se premikata. Za najboljše rezultate podrsajte na območju zaslona na dotik ①.

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

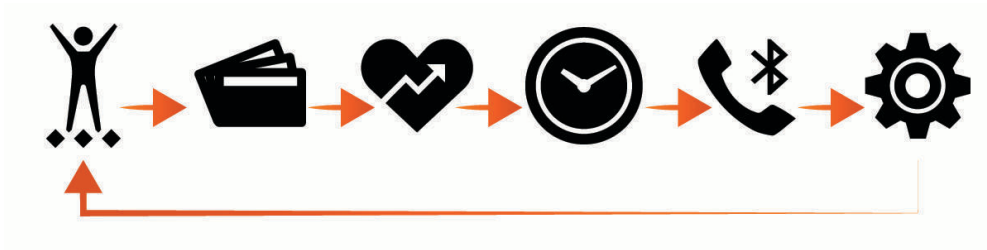
Tap: če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.

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 možnosti Garmin Pay™.
	Prikaže funkcije za srčni utrip.
	Prikaže možnosti za odštevalnik, stoparico in alarm.
	Prikaže možnosti za pametni telefon, združen s tehnologijo Bluetooth.
	Prikaže nastavitve naprave.

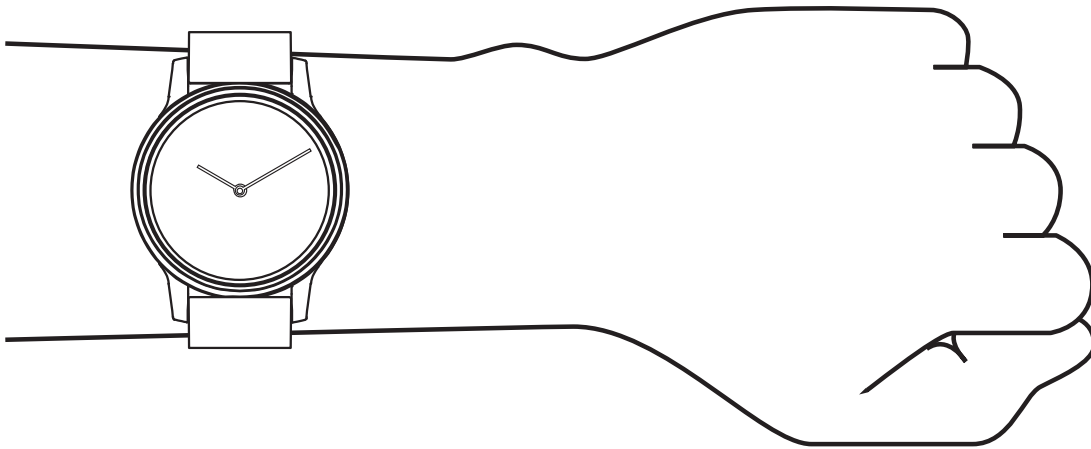
Nošenje ure

⚠ 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. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 30.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 31.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Pripomočki

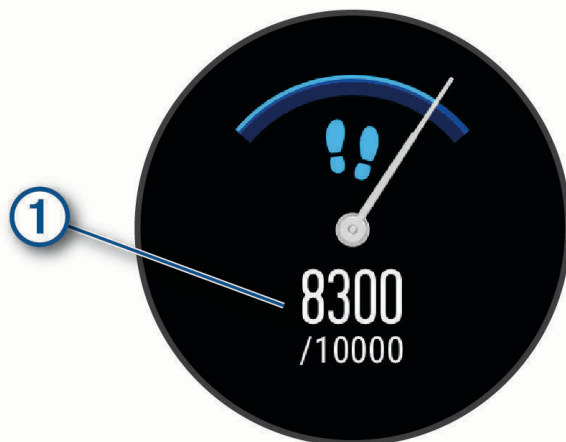
V uro so predhodno naloženi pripomočki, ki pregledno prikažejo informacije. Za pomikanje med pripomočki podrsajte po zaslonu na dotik. Če si želite ogledati podrobnejše informacije, tapnite pripomoček. Za nekatere pripomočke je potrebna združitev s telefonom.

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

	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Ura 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.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven stresa.
	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
	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 hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje med budnostjo. Ura meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje hitrosti dihanja v povezavi s stresom.
	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
	Upravljalni elementi za predvajalnik glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega telefona.
	Podatki o spanju za prejšnjo noč, vključno s skupnim časom spanja in rezultatom spanja.
	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.
	Prihodnji sestanki na koledarju telefona.
	Obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil telefona.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevna cilja za korake in nadstropja, v katera se povzpnete, glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja ①.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojena cilja za korake in nadstropja, v katera se povzpnete.

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 ⚙️ > 🚶 > ⚠️.

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.

Ura 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). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura v ivomove Style/Luxe izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno 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.

Uro 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 31](#)).

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 za zadnje štiri ure.

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

Ura 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 uro nosite med spanjem.

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

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 zadnjih štirih urah.

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 **Ali se želite sprostiti?**.

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 zadnjih štirih urah.

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.

3 Če si želite ogledati podatke o hidraciji za zadnjih 7 dni, tapnite zaslon na dotik.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti (*Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 9*). 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 Style/Luxe, 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 uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 9](#)). 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 telefonu z uro vívomove Style/Luxe. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsnite po uri vívomove Style/Luxe, da se prikaže pripomoček 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 Style/Luxe 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 uro.
Uro 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 uro, 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 **Raven spretnosti**.
- 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 uro.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite > , da k izzivu povabite drugega igralca, ki je v dosegu (3 m).

OPOMBA: vsak igralec mora začeti izziv v svoji uri.

Če ura v 30 sekundah ne zazna nobenega igralca, izziv poteče.

- 3 Izberite igralčevo ime.
Ura odšteva čas 3 sekund, nato pa se vklopi časovnik.
 - 4 Korake lahko beležite 2 minuti.
Na zaslonu sta prikazana časovnik in število korakov.
 - 5 Postavite uri v dosegu (3 m).
Na zaslonu so prikazani koraki posameznega igralca.
- Igralca lahko izbereta za začetek naslednjega izziva ali za zapiranje menija.

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**.

Funkcije za srčni utrip

Naprava vívomove Style/Luxe 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 (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 14). OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani naprave.
	Prikazuje trenutni najvišji VO2, ki je kazalnik vaših telesnih zmoglosti in bi se moral povišati, ko se izboljša vaša telesna pripravljenost (Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 15).
	Prikazuje vašo trenutno starost telesa, ki temelji na najvišjem VO2, srčnem utripu v mirovanju in indeksu telesne mase (ITM). (Ogled starosti telesa, stran 15) Za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavev uporabniškega profila v računu Garmin Connect.
	Oddaja podatke o trenutnem srčnem utripu v združeno napravo Garmin® (Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 16).

Pulzni oksimeter

Ura 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 višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane 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 ([Vklap merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 15](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V uri lahko kadar koli vklopite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na zapestju in vašega mirovanja.

- 1 Uro nosite nad zapestno kostjo.
Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- 2 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 3 Izberite  > .
- 4 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 5 Mirujte.

Ura prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Vklap merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 15](#)).

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 31](#)).

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  >  > .

O ocenah 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 povešati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti.

V uri 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 35](#)) 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.

Ogled starosti telesa

Preden lahko ura izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavev uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Garmin Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe 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  ali .

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 nižji od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe v sodelujočih trgovinah.

1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, ali podrsajte navzdol, da se odpre bližnjični meni.

2 Izberite .

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsajte (izbirno).

5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro vívomove Style/Luxe, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro vívomove Style/Luxe, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti podatke o kartici.

1 Na strani ure vívomove Style/Luxe v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.

2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro vívomove Style/Luxe morate vnesti novo številsko geslo.

Ura

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.
Urina kazalca se sinhronizirata ter delujeta kot štoparica, ki prikazuje preostali čas.
- 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 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 5 Po potrebi izberite , da ponastavite časovnik.

Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect ([Nastavitve opozoril, stran 25](#)).
- 2 V napravi vívomove Style/Luxe 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 Style/Luxe 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 Style/Luxe 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.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

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 Style/Luxe (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

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.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 19*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

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 19](#)). 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 Style/Luxe 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 preklic 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 19](#)). 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 .

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vívomove Style/Luxe 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 19](#).

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 Style/Luxe in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo vívomove Style/Luxe, 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 telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri vívomove Style/Luxe.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate 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 Style/Luxe začne iskati združeni pametni telefon. Pametni telefon odda zvočno opozorilo, na zaslonu naprave vívomove Style/Luxe pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura vívomove prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 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, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro 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 z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v 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 ure in uporabniške nastavitve.

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 ura uporablja anteno GPS v telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja ([Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 12](#)). 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 telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura 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, premikanje med spanjem in rezultat spanja. 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 21](#)).

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect vsakič, ko ga odprete. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 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 23](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila 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 nastavev 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 Style/Luxe. 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 21](#)).

: omogoča ročno poravnavo kazalcev ([Poravnava urinih kazalcev, stran 32](#)).

: 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 sprostitve ([Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 24](#)).

: s to možnostjo lahko omogočite funkcije za varnost in sledenje ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 19](#)).

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

: vklopi in izklopi merjenje aktivnosti, opozorilo o gibanju in opozorila o ciljih ([Nastavitve dejavnosti, stran 25](#)).

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

OPOMBA: ta nastavitve 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 ponastavitve uporabniških podatkov in nastavitve ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 33](#)).

: prikaže ID enote, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled informacij o napravi, stran 29](#)).

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 16](#)).

: napravo nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitve, naprava pa vas pozove, da začnete z vodeno dihalno vajo ([Vklop časovnika za sproščanje, stran 8](#)).

: 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 24](#)).

Ročna nastavitve časa

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

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

2 Izberite  >  >  > **Ročno**.

3 Izberite .

4 Upošteвайте 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 Opozorilo o premiku.

: 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 Garmin Connect

V uporabniškem računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve ure, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri vívomove Style/Luxe.

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

Po prilagoditvi nastavitv morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23](#)) ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23](#)).

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 sprostitvev: napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitvev, naprava pa vas opozori, da lahko začnete z vodenim 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 26](#)).

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.

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 nastavev 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 ure

⚠ 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 (*Nega naprave, stran 28*).

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



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Nasveti za polnjenje ure

- Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 27*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Slika napolnjenosti baterije je prikazana na zaslonu z informacijami o uri (*Ogled informacij o napravi, stran 29*).

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.

Poskrbite, da je usnjen pašček čist in suh. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjen pašček izpostavite vodi ali potu, se lahko poškoduje ali obledi. Uporabljajte lahko tudi silikonske paščke.

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.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Čiščenje usnjenih paščkov

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

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi, 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 telefon združljiv z uro?

Ura vívomove Style/Luxe je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov 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.

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

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

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

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

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

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 ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

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

Minute intenzivnosti utripajo

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

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

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

- Poiščite luknjice barometra na hrbtni strani ure blizu stikov za polnjenje in očistite območje okoli teh stikov. Če so luknjice barometra zamašene, lahko to vpliva na delovanje barometra. Območje lahko očistite tako, da uro sperete z vodo.
Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.
- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro 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 uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura 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 uro sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- 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 ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pašček ali najlonski pašček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro 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 32](#)).

- 1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 24](#)).
- 2 Potrdite, da računalnik ali mobilna naprava prikazuje pravilen lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
 - Sinhronizirajte napravo z računalnikom ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23](#)).
 - Sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23](#)).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Poravnava urinih kazalcev

Naprava vívomove Style/Luxe 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 Tapajte  ali , dokler ni minutni kazalec v položaju 12. ure.
- 4 Izberite .
- 5 Tapajte  ali , dokler ni urni kazalec v položaju 12. ure.
- 6 Izberite .

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 25](#)).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve videza, stran 25](#)).
- V nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v napravi vívomove Style/Luxe ([Upravljanje obvestil, stran 20](#)).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve Bluetooth, stran 23](#)).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Nastavitve Bluetooth, stran 23](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 16](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 24](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni stresa in porabljenih kalorij ([Minute intenzivnosti, stran 7](#)).

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura 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 26](#)).

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 podatke 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 ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Vklop in nastavitve naprave, stran 1*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23*).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.
- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura 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 34](#)) 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 spletno mesto www.CooperInstitute.org.

