



VÍVOMOVE® HR

Priročnik za uporabo

© 2017 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. Garmin Connect™, Garmin Express™ in Garmin Move IQ™ 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. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A03256, AA3256

Kazalo vsebine

Cilji pripravljenosti	10
O območjih srčnega utripa	10
Izračuni območij srčnega utripa	10
Standardne ocene za najvišji VO2	10
Kazalo	12

Uvod	1
Vklop in nastavitev naprave	1
Načini naprave	1
Uporaba naprave	1
Nošenje naprave	1
Pripomočki	2
Samodejni cilj	2
Vrstica gibanja	2
Ogled grafikona srčnega utripa	2
Minute intenzivnosti	2
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij	2
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	2
Spremljanje spanja	3
Daljinski upravljalnik za VIRB	3
Vadba	3
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa	3
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	3
Opozorila	3
Označevanje krogov	4
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®	4
Približne ocene najvišjega VO2	4
Ura	4
Uporaba štoparice	4
Vklop odštevalnika	4
Uporaba budilke	5
Povezane funkcije Bluetooth	5
Ogled obvestil	5
Upravljanje obvestil	5
Iskanje izgubljenega pametnega telefona	5
Uporaba načina Ne moti	5
Zgodovina	5
Ogled zgodovine	5
Garmin Connect	5
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	6
Sinhronizacija podatkov z računalnikom	6
Prilagajanje naprave	6
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	6
Nastavitve naprave	6
Nastavitve računa Garmin Connect	7
Informacije o napravi	7
Specifikacije	7
Polnjenje naprave	8
Nega naprave	8
Zamenjava pasčkov	8
Odpravljanje težav	8
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	8
Telefon se noče povezati z napravo	8
Merjenje aktivnosti	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	9
Moja naprava ne prikazuje pravega časa	9
Podaljševanje življenjske dobe baterije	9
Zaslon naprave je na prostem slabo viden	10
Obnovitev vseh privzetih nastavitev	10
Posodobitve izdelkov	10
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	10
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	10
Pridobivanje dodatnih informacij	10
Popravila naprave	10
Dodatek	10

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 nastavev naprave

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

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave živomove HR, morate to 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 Stisnite stranici zaponke za polnjenje ①, da razširite ročici.



- 3 Poravnajte zaponko s stiki ② in spustite ročici.
- 4 Priklopite kabel USB na vir napajanja, da se naprava vklopi (*Polnjenje naprave, stran 8*).

Hello! Pozdravljeni!.



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

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

Načini naprave

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

Uporaba naprave



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

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

Med dejavnostjo z merjenjem časa dvotapnite zaslon na dotik za vklop in izklop časovnika.

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

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

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

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

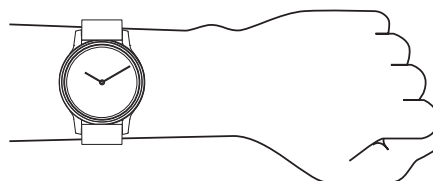
Tap: če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.

Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, tapnite .

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav, stran 8*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Pripomočki

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

OPOMBA: s programom Garmin Connect lahko izberete videz ure in dodate ali odstranite pripomočke, kot je na primer upravljanje glasbe v pametnem telefonu (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 7*).

Čas in datum	Trenutni čas in datum. Naprava posodobi čas in datum vsakič, ko jo sinhronizirate s pametnim telefonom ali računalnikom.
	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Naprava se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli, in cilj za trenutni dan.
	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
VIRB	Upravljanje združene športne kamere VIRB® (na prodaj posebej).
	Upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega pametnega telefona.
	Obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.

Samodejni cilj

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



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

Vrstica gibanja

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



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Ogled grafikona srčnega utripa

Grafikon srčnega utripa prikazuje srčni utrip v zadnji uri, najnižji srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in najvišji srčni utrip v tem obdobju.

- Če si želite ogledati zaslon s srčnim utripom, podrsajte.
- Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

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.

- Če si želite ogledati zaslon s kalorijami, podrsajte.
- Izberite ①.

OPOMBA: ① 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 ① morda ne bo prikazala.

- Sledite navodilom na zaslonu.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

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

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

Ogled grafikona ravni stresa

Grafikon ravni stresa prikazuje stres za zadnjo uro.

- Če si želite ogledati zaslon ravni stresa, podrsajte.

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa, tapnite zaslon na dotik.

Vklop časovnika za sproščanje

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

- 1 Če si želite ogledati zaslon ravni stresa, podrsajte.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Prikaže se grafikon ravni stresa.
- 3 Podrsajte in izberite **Čas. sprošč.**
- 4 Časovnik za sproščanje nastavite z ▲ ali ▼.
- 5 Tapnite sredino zaslona na dotik, da izberete čas in se premaknete na naslednji zaslon.
- 6 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika za sproščanje.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.
- 8 Po končanem časovniku za sproščanje si oglejte novo raven stresa.

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dreameži 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 5*).

Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Omogočiti morate tudi zaslon kamere VIRB v napravi vívomove HR (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 7*).

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Podrsajte po napravi vívomove HR, da prikažete zaslon **VIRB**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite posneti video, izberite .
 - V napravi vívomove HR se prikaže časovnik videa.
 - Če želite nehati snemati video, izberite .
 - Za fotografiranje izberite .

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, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti:
 - Za hojo izberite .
 - Za tek izberite .
 - Za kardio dejavnost izberite .

- Za vadbo za moč izberite .
- Za druge vrste dejavnosti izberite .

- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.

- 5 Začnite z dejavnostjo.

- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.

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

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

- 8 Podrsajte, da izberete možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati 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, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Začnite prvo serijo.
Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj 6 ponovitev.
- 5 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).
- 6 Za dokončanje serije izberite .
- Prikaže se časovnik počitka.
- 7 Med počitkom izberite eno od možnosti:
 - Za ogled dodatnih podatkovnih zaslonov podrsajte po zaslonu na dotik.
 - Za urejanje števila ponovitev izberite **Urej. ponov.** in nato izberite ▲ ali ▼, nato pa tapnite sredino zaslona na dotik.
- 8 Izberite  za začetek naslednje serije.
- 9 Ponavljajte korake od 6 do 8, dokler dejavnost ni končana.
- 10 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 11 Podrsajte, da izberete možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.
Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitve se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.
OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vklopite 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.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseganje določenih ciljev časa, razdalje, kalorij in srčnega utripa.

Nastavitve ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer

nastavite tako, da vas opozori vsakih 100 kalorij. V računu Garmin Connect lahko prilagodite določene vrednosti ali intervale za ponavljajoča se opozorila (*Nastavitve profila dejavnosti v računu Garmin Connect, stran 7*).

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  in nato izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Alarmi**.
- 4 Za vklop opozorila izberite **Cas, Razd.** ali **kCal**.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad 180 utripi na minuto (bpm). Območja po meri lahko opredelite v računu Garmin Connect (*Nastavitve profila dejavnosti v računu Garmin Connect, stran 7*).

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  in nato izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Alarmi > Opoz. o SU**.
- 4 Izberite možnost:
 - Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
 - Če želite uporabiti najnižje ali najvišje vrednosti po meri, izberite **Po meri**.

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od določenega območja ali vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

Omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, ko vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači določeno število udarcev na minuto.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

Vsakič ko presežete vrednost praga, se prikaže sporočilo in naprava zavibrira.

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 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  in nato izberite dejavnost.
- 3 Za vklop funkcije izberite **Auto Lap**.
- 4 Začnite z dejavnostjo.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave vívomove HR 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, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > .

Naprava vívomove HR 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 HR 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 .

Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 10*) 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 hoja.

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

Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo, se prikaže ocena najvišjega VO2. Naprava prikazuje datum zadnje posodobitve ocene najvišjega VO2. Naprava oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani časovno merjeni hoji ali teku.

- 3 Po potrebi sledite navodilom na zaslonu, da si zagotovite oceno najvišjega VO2.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

Ura

Uporaba štoparice

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

Vklop odštevalnika

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite .
- 3 Za nastavitev časovnika izberite  ali .
- 4 Tapnite sredino zaslona na dotik, da izberete čas in se premaknete na naslednji zaslon.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.
- 6 Če želite izklopiti časovnik, izberite .

Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 7*).
- 2 V napravi vívomove HR držite zaslon na dotik za ogled menija.
- 3 Izberite  > .
- 4 Podrsajte za pomikanje po alarmih.
- 5 Izberite alarm, da ga vklopite ali izklopite.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vívomove HR ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, ki 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.

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 HR in je trenutno v dosegu.

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

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

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

Ogled obvestil

- Ko se v napravi prikaže obvestilo, izberite možnost:
 - Tapnite zaslon na dotik in izberite ▼ za ogled celotnega obvestila.
 - Izberite ✕ za opustitev obvestila.
- Ko se v napravi prikaže dohodni klic, izberite možnost:

OPOMBA: razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na pametni telefon.

 - Izberite  za sprejem klica v pametnem telefonu.
 - Izberite ✕ za zavrnitev ali utišanje klica.
- Za ogled vseh obvestil podrsajte, da se prikaže pripomoček za obvestila, nato pa tapnite zaslon na dotik in izberite možnost:
 - Podrsajte za pomikanje po obvestilih.
 - Izberite obvestilo in nato izberite ▼ za ogled celotnega obvestila.
 - Izberite obvestilo in nato izberite ✕ za opustitev obvestila.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vívomove HR.

Izberite možnost:

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

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

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

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

2 Izberite .

Naprava vívomove HR začne iskati združeni pametni telefon. Pametni telefon se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave vívomove HR pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Uporaba načina Ne moti

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

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

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

2 Izberite  > , da omogočite način Ne moti.

Na zaslonu z uro se prikaže .

3 Držite zaslon na dotik in izberite  >  > **Izklopljeno**, da onemogočite način Ne moti.

Zgodovina

Naprava lahko shrani podatke o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa za obdobje do 14 dni ter do sedem časovno merjenih dejavnosti. V napravi si lahko ogledate zadnjih sedem časovno merjenih dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa ogledate v računu Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*) (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).

Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Ogled zgodovine

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

2 Izberite .

3 Izberite dejavnost.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, pohodi in drugimi dejavnostmi.

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

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

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



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Garmin Move IQ™

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

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

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

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

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

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express](#), stran 6).

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

Nastavitev programa Garmin Express

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

Prilagajanje naprave

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Držite zaslon na dotik, da prikazete 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 dejav..

: omogoči, da naprava začne oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin](#), stran 4).

: omogoči, da vas naprava opozori, ko srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači nastavljeni prag ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu](#), stran 4).

Nastavitve naprave

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v napravi vívomove HR. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Držite zaslon na dotik, da prikazete meni, in izberite .

: omogoča združitev pametnega telefona in prilagoditev nastavitev Bluetooth ([Nastavitve Bluetooth](#), stran 6).

: prilagodi nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona](#), stran 6).

: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v 12- ali 24-urnem zapisu, omogoča ročno nastavitve časa ([Ročna nastavitve časa](#), stran 6) in umerjanje kazalcev ([Poravnava urinih kazalcev](#), stran 9).

: vklopi in izklopi merjenje aktivnosti in opozorilo o gibanju.

: prilagodi sistemske nastavitve ([Nastavitve sistema](#), stran 7).

Nastavitve Bluetooth

Držite zaslon na dotik, da prikazete meni, in izberite > .

Prikaže se stanje povezave Bluetooth.

: vklopi ali izklopi brezžično tehnologijo Bluetooth.

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

: s to nastavitvijo lahko omogočite obvestila iz združljivega pametnega telefona. Če želite prikazati le obvestila za dohodne telefonske klice, lahko uporabite možnost Le klic.

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

Nastavitve zaslona

Držite zaslon na dotik, da prikazete meni, in izberite > .

Svetlost: nastavi raven svetlosti zaslona. Uporabite lahko možnost Sam. za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice. Izberete lahko ali za ročno prilagajanje ravni svetlosti.

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi zaslon.

OPOMBA: daljša časovna omejitev zaslona skrajša trajanje baterije.

Gib: nastavi, da se zaslon vklopi ob gibih zapestja. Gibi vključujejo zasuk zapestja proti telesu za ogled naprave. Uporabite lahko možnost Samo dejav., da gibe uporabljate samo med dejavnostmi z merjenjem časa.

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko je naprava vívomove HR združena s pametnim telefonom.

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

- 2 Izberite > > **Nast. časa > Ročno.**
- 3 Za nastavitve časa in datuma izberite ▲ ali ▼.
- 4 Izberite čas ali datum, da se premaknete na naslednji zaslon.

Nastavitve sistema

Držite zaslon na dotik, da prikažete meni, in izberite > .

Vibriranje: nastavi stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Zapestje: omogoča nastavitve zapestja, na katerem nosite napravo.

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

Jezik: nastavi jezik naprave.

OPOMBA: izberite dvočrkovno kodo jezika, ki ustreza vašemu jeziku.

Enote: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo v kilometrih ali miljih.

Vizitka: prikaže ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih, licenčno pogodbo in odstotek napolnjenosti baterije (*Ogled informacij o napravi, stran 7*).

Ponas. privz. vred.: omogoča ponastavitve uporabniških podatkov in nastavitve (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 10*).

Nastavitve računa Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve naprave, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v napravi v živomove HR.

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

Po prilagoditvi nastavitve morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*) (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).

Nastavitve naprave v računu Garmin Connect

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

Merjenje aktivnosti: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti, kot je opozorilo o gibanju.

Alarmi: nastavi čas in pogostost budilke v napravi. Nastavite lahko do osem različnih alarmov.

Samodejno zaznavanje dejavnosti: vklopi in izklopi dogodke Move IQ. Določite lahko, koliko časa mora preteči, preden naprava samodejno zažene časovnik za določene dejavnosti.

OPOMBA: ta nastavek skrajša trajanje baterije.

Gib: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ob gibih zapestja. Gibi vključujejo zasuk zapestja proti telesu za ogled naprave.

Pripomoček za hiter ogled: omogoča izbiro videza ure.

Začetni pripomoček: nastavi pripomoček, ki se prikaže po obdobju nedejavnosti.

Jezik: nastavi jezik naprave.

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

Časovna omejitev: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

OPOMBA: pri daljši časovni omejitvi je avtonomija baterije krajša.

Enote: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo v kilometrih ali miljih.

Vidni pripomočki: omogoča prilagajanje pripomočkov, prikazanih v napravi.

Zapestje, na katerem nosite napravo: omogoča nastavitve zapestja, na katerem nosite napravo.

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

Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect

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

Dolžina koraka po meri: omogoča napravi, da natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, 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 nastavitvijo Samodejni cilj lahko naprava samodejno določi cilj korakov.

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

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

Stanje pripravljenosti: omogoča vnos običajnih ur spanja.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo.

Nastavitve profila dejavnosti v računu Garmin Connect

V računu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti** in nato izberite vrsto dejavnosti.

Opozorila o načinu dejavnosti: omogoča, da prilagodite opozorila o načinu dejavnosti, kot so ponavljajoča se opozorila in opozorila o srčnem utripu. Napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Izberete lahko obstoječe območje srčnega utripa ali opredelite območje po meri.

Auto Lap: Omogoča, da naprava samodejno označuje kroge na vsak kilometer ali miljo glede na vašo želeno mersko enoto za razdaljo (*Označevanje krogov, stran 4*).

Samodejno zaznavanje serij: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Podatkovna polja: omogoča prilagajanje podatkovnih zaslonov, prikazanih med časovno merjeno dejavnostjo.

Informacije o napravi

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 5 dni v pametnem načinu Do 2 dodatna tedna 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 brezžičnih omrežij	ANT+ 2,4 GHz pri nazivni moči 0 dBm Bluetooth 2,4 GHz pri nazivni moči 0 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje ¹

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, informacije o predpisih in odstotek napolnjenosti baterije.

¹ Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

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

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 8*).

- 1 Stisnite stranici zaponke za polnjenje ①, da razširite ročici.



- 2 Poravnajte zaponko s stiki ② in spustite ročici.
- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja.
- 4 Napravo popolnoma napolnite.

Namigi za polnjenje naprave

- Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 8*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje prazne baterije traja približno dve uri.
- Odstotek napolnjenosti baterije je prikazan na zaslonu z informacijami o napravi (*Ogled informacij o napravi, stran 7*).

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 prhajajte 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 naprave

OBVESTILO

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

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Čiščenje usnjenih paščkov

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

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi, 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.

Odpravljanje težav

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava vívomove HR je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth.

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

Telefon se noče povezati z napravo

- Napravo približajte v doseg pametnega telefona.
- Če sta napravi že združeni, izklopite Bluetooth v obeh napravah in ga ponovno vklopite.
- Če napravi nista združeni, omogočite brezžično tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile, izberite ali in nato izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.

- Če želite odpreti način združevanja, v napravi držite zaslon na dotik, da prikazete meni, in izberite  >  > **Združi zdaj**.

Merjenje aktivnosti

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

Moje število korakov ni točno

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

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

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

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

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

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

Raven stresa se ne prikaže

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

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

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

Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

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

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.

- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

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 9*).

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

2 Izberite možnost:

- Sinhronizirajte napravo z računalnikom (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).
- Sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Poravnava urinih kazalcev

Naprava vívomme HR 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 in12.00**.

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 zaslona, stran 6*).
- Izklopite gibe zapestja (*Nastavitve zaslona, stran 6*).
- V nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v napravi vívomme HR (*Upravljanje obvestil, stran 5*).
- Izklopite pametna obvestila (*Nastavitve Bluetooth, stran 6*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth (*Nastavitve Bluetooth, stran 6*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®, stran 4*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 6*).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni stresa in porabljenih kalorij (*Minute intenzivnosti, stran 2*).

Zaslon naprave je na prostem slabo viden

Naprava zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv. Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 7*).

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > **Ponas. privz. vred.** > .

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

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

Naprava namesti posodobitev.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

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

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*).

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

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.

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

- Za informacije o izbirni dodatni opremini in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

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 10*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere 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	Zazan 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 težje	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 nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

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

Kazalo

A

alarmi 5
Auto Lap 4, 7

B

baterija 7
podaljševanje 6, 7, 9
polnjenje 8

C

cilji 2, 7
Connect IQ 1

Č

čas 6
nastavitve 9
opozorila 3
čas dneva 9
časovnik 3
odštevalnik 4
čiščenje naprave 8

D

daljinski upravljalnik za VIRB 3
Daljinski upravljalnik za VIRB 3
dejavnosti 3
dodatna oprema 10

G

Garmin Connect 1, 5–7, 10
Garmin Express 6
posodabljanje programske opreme 10

I

ID naprave 7

K

kalorija 2
opozorila 3
krogi 4

M

meni 1
merjenje aktivnosti 2
minute intenzivnosti 2, 9

N

način množičnega shranjevanja 6
način ure 1
nadomestni deli 8
najvišji VO2 4, 10
nastavitve 6, 7, 9, 10
naprava 7
nastavitve sistema 7
nastavitve zaslona 6

O

obvestila 2, 5
odpravljanje težav 3, 8–10
odštevalnik 4
opozorila 3, 4
srčni utrip 4
vibriranje 5
osvetlitev zaslona 5, 6

P

pametni telefon 8
programi 5
združevanje 1, 8
paščki 8
podatki
prenašanje 5
shranjevanje 5
podatkovni zasloni 7
polnjenje 8
posodobitve, programska oprema 10
prilagajanje naprave 6
programi 5
pametni telefon 1

programska oprema
posodabljanje 10
različica 7

R

raven stresa 2, 3, 9
razdalja, opozorila 3

S

shranjevanje dejavnosti 3
shranjevanje podatkov 5
sledenje dejavnostim 2
specifikacije 7
srčni utrip 1, 2
merilnik 6, 9
območja 10
opozorila 4
združevanje senzorjev 4
stanje pripravljenosti 3

Š

štoparica 4

T

tehnologija Bluetooth 5, 6, 8

U

umerjanje 2
zaslon na dotik 9
ura 5, 6, 9
USB 10
prenašanje datotek 6

Z

zaslon 6
umerjanje 9
zaslon na dotik 1
umerjanje 9
združevanje
pametni telefon 1, 8
Senzorji ANT+ 4
zgodovina 5, 6
ogled 5
pošiljanje v računalnik 5, 6

