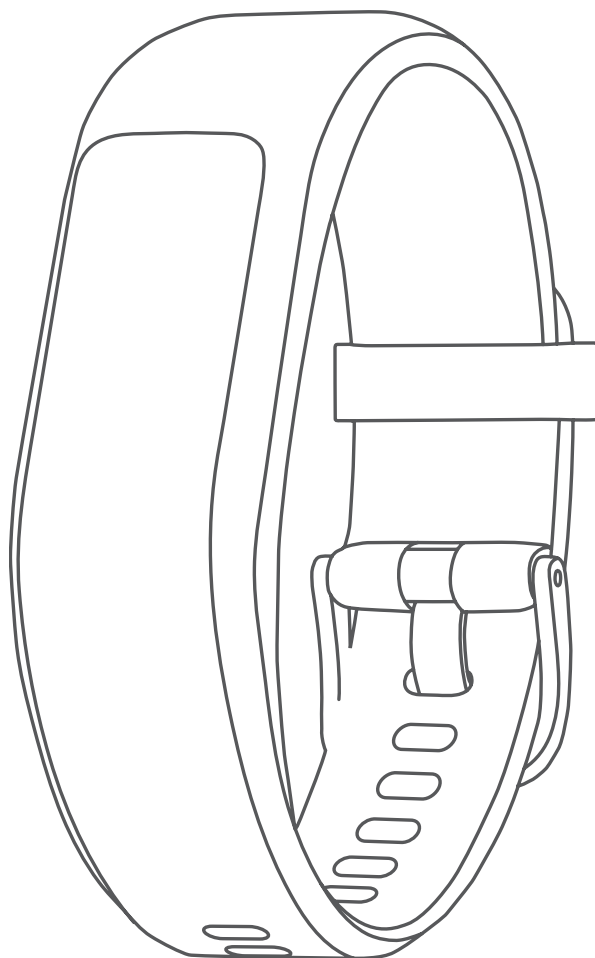




VÍVOSMART® 3

Korisnički priručnik

© 2020 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® i vivosmart® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™ i Garmin Move IQ™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iOS® i iPhone® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

Broj modela: A03129

Sadržaj

Uvod	1
Uključivanje i postavljanje uređaja	1
Nošenje uređaja	1
Upotreba uređaja	1
Widgeti	1
Automatski cilj	2
Traka podsjetnika na kretanje	2
Pregledavanje grafikona pulsa	2
Minute intenzivnog vježbanja	2
Poboljšavanje preciznosti kalorija	2
Varijabilnost pulsa i razina stresa	2
Praćenje spavanja	3
VIRB daljinski upravljač	3
Vježbanje	3
Bilježenje mjerene aktivnosti	3
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage	3
Upozorenja	3
Označavanje dionica	4
Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje	4
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	4
Sat	4
Korištenje štoperice	4
Pokretanje mjerača odbrojavanja	4
Korištenje alarma sata	4
Bluetooth – funkcije povezivosti	4
Prikaz obavijesti	5
Upravljanje obavijestima	5
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona	5
Korištenje načina rada Bez ometanja	5
Povijest	5
Pregledavanje povijesti	5
Garmin Connect	5
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect	6
Sinkroniziranje podataka s računalom	6
Prilagođavanje vašeg uređaja	6
Postavke uređaja	6
Garmin Connect postavke	7
Informacije o uređaju	7
Specifikacije	7
Punjenje uređaja	8
Postupanje s uređajem	8
Rješavanje problema	8
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	8
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	8
Praćenje aktivnosti	8
Savjeti za čudne podatke o puls	9
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme	9
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	9
Vraćanje svih zadanih postavki	9
Nadogradnja proizvoda	9
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	9
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	10
Dodatne informacije	10
Dodatak	10
Ciljevi vježbanja	10
O zonama pulsa	10
Izračuni zona pulsa	10
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	10
Indeks	11

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Uključivanje i postavljanje uređaja

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

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

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Povucite stranice spojnice za punjenje ① kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 3 Spojnicu poravnajte s kontaktima ② i otpustite poluge na spojnici.
- 4 Priključite USB kabel u izvor napajanja kako biste uključili uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 8*).

Hello! se pojavljuje kada se uređaj uključi.



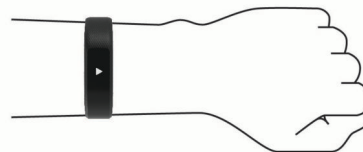
- 5 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u simbolu ili izborniku simbola odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj**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

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

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomakati po ruci dok trčite ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 9*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Upotreba uređaja



Dvostruki dodir	Dvaput dodirnite dodirni zaslon ① kako biste aktivirali uređaj. NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, uređaj je i dalje aktivan i bilježi podatke. Tijekom mjerene aktivnosti dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli i zaustavili mjerač vremena.
Gesta zapešćem	Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu kako biste uključili zaslon. Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.
Držanje pritiska	Zadržite pritisak na dodirnom zaslonu kako biste otvarali i zatvarali izbornik.
Povlačenje prstom	Povucite prstom po dodirnom zaslonu kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.
Dodir	Za odabir dodirnite zaslon. Dodirnite za povratak na prethodni zaslon.

Widgeti

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

NAPOMENA: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete odabrati izgled sata i dodavati ili uklanjati widgete poput kontrola glazbe za pametni telefon (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).

Vrijeme i datum	Trenutno vrijeme i datum. Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili računalom.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Ukupan broj katova na koje ste se popeli i cilj u danu.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.

	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
VIRB	Upravljanje uparenom VIRB® akcijskom kamerom (prodaje se odvojeno).
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.

Automatski cilj

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



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljani broj koraka.

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Pregledavanje grafikona pulsa

Na grafikonu pulsa prikazuje se vaš puls u posljednjem satu te najniži i najviši puls u otkucajima u minuti (otk./min) izmjeren u tom satu.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli zaslon s pulsom.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

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

Poboljšavanje preciznosti kalorija

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

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

NAPOMENA: Ikona ① pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodanje ili trčanje, ikona ① možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

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

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

Prikaz widgeta za razinu stresa

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

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

Pokretanje mjerača opuštanja

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

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli zaslon razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Prikazuje se grafikona razine stresa.
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste odabrali **Mjerač opuštanja**.
- 4 Odaberite ▲ ili ▼ za postavljanje mjerača opuštanja.
- 5 Za odabir vremena i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 6 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač opuštanja.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.
- 8 Pregledajte izmijenjenu razinu stresa po završetku mjerača opuštanja.

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 5*).

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate omogućiti i VIRB zaslon na vivosmart 3 uređaju (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na vivosmart 3 uređaju povucite kako biste vidjeli **VIRB** zaslon.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite .
 - Na vivosmart 3 uređaju prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite .
 - Za snimanje fotografije odaberite .

Vježbanje

Bilježenje mjerene aktivnosti

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

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite .
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti:
 - Za hodanje odaberite .
 - Za trčanje odaberite .
 - Za kardio aktivnost odaberite .
 - Za trening snage odaberite .
 - Za druge vrste aktivnosti odaberite .
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Započnite aktivnost.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.

SAVJET: Možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Povucite prstom kako biste odabrali opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za brisanje aktivnosti odaberite .

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje 6 ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
- 5 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 6 Za dovršavanje seta dodirnite .
- Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 7 Tijekom odmora odaberite opciju:
 - Za prikaz dodatnih zaslona s podacima, povucite prstom po dodirnom zaslonu.
 - Za uređivanje broja ponavljanja odaberite **Uređiv. ponavlj.**, odaberite  ili , a zatim dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 8 Odaberite  za pokretanje sljedećeg seta.
- 9 Korake od 6 do 8 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 10 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 11 Povucite prstom kako biste odabrali opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za brisanje aktivnosti odaberite .

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.

Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.

Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je uređaj vrati u početni položaj.
- NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.

Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, kalorije i puls.

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad uređaj zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 100 kalorija. Pomoću Garmin Connect računa možete prilagoditi određene vrijednosti ili intervale ponavljajućih upozorenja (*Postavke profila aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect, stranica 7*).

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  i odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Upozorenja**.
- 4 Odaberite **Vrij.**, **Udalj.** ili **kcal** za uključivanje upozorenja.

NAPOMENA: Upozorenje Udalj. dostupno je samo za hodanje i trčanje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Postavljanje upozorenja za puls

Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls iznad 180 otkucaja u minuti (otk./min). Pomoću Garmin Connect računa možete postaviti prilagođene zone (*Postavke profila aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect, stranica 7*).

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  i odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Upozorenja > Upoz.-puls**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
 - Za upotrebu prilagođenih minimalnih ili maksimalnih vrijednosti odaberite **Prilag.**

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

Označavanje dionica

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

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  i odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap** za uključivanje funkcije.
- 4 Započnite aktivnost.

Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje

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

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite  >  > .
- vivosmart 3 počinje odašiljati podatke o puls.

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

- 3 Uparite vivosmart 3 i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- 4 Dodirnite zaslon za praćenje pulsa i za prestanak odašiljanja podataka o puls odaberite .

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

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

računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 10*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, uređaju su potrebni podaci o puls izmjenom na zapešću i mjereno 15-minutno hodanje.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite .
 - Ako ste već zabilježili žustro 15-minutno hodanje, pojavit će se procjena vašeg maksimalnog VO2. Uređaj prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procjene maksimalnog VO2. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjerenog hodanja ili trčanja.
- 3 Ako bude potrebno, pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.
 - Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

Sat

Korištenje štoperice

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

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  ili  za postavljanje mjerača vremena.
- 4 Za odabir vremena i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 5 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Za zaustavljanje mjerača vremena odaberite .

Korištenje alarma sata

- 1 Vrijeme i učestalost alarma sata postavite na Garmin Connect računu (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).
- 2 Na vivosmart 3 uređaju dodirnite i zadržite dodirni zaslon kako biste vidjeli izbornik.
- 3 Odaberite  > .
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

Bluetooth – funkcije povezivosti

vivosmart 3 sadrži nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

Obavijesti: Upozorava vas na obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i

još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

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

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim vívosmart uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni vívosmart uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

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

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

Prikaz obavijesti

- Kada se na uređaju prikaže obavijest, odaberite jednu od mogućnosti:
 - Dodirnite zaslon i odaberite ▼ kako biste vidjeli cijelu obavijest.
 - Odaberite ✕ kako biste odbili obavijest.
- Kada se na uređaju prikaže dolazni poziv, odaberite jednu od mogućnosti:

NAPOMENA: Dostupne opcije ovise o pametnom telefonu.

- Odaberite 📞 za odgovaranje na poziv na pametnom telefonu.
- Odaberite 📞 za odbijanje ili utišavanje poziva.
- Ako želite vidjeti sve obavijesti, povucite prstom za prikaz widgeta s obavijestima, dodirnite dodirni zaslon i odaberite opciju:
 - Povucite prstom za kretanje kroz obavijesti.
 - Odaberite obavijest i odaberite ▼ za prikaz cijele obavijesti.
 - Odaberite obavijest i odaberite ✕ za odbacivanje obavijesti.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na vívosmart 3 uređaju.

Odaberite opciju:

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

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite 📶.

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

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

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

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Za uključivanje načina rada Bez ometanja odaberite ☾ > ☾.

Na zaslonu s prikazom vremena pojavljuje se ikona ☾.

3 Za isključivanje načina rada Bez ometanja dodirnite i držite dodirni zaslon i odaberite ☾ > ☾ > **Isključi**.

Povijest

Uređaj sprema podatke za do 14 dana praćenja aktivnosti i pulsa i do sedam mjerenih aktivnosti. Zadnjih sedam mjerenih aktivnosti možete vidjeti na uređaju. Podatke možete sinkronizirati kako biste na svom Garmin Connect računu vidjeli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o pulsu (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 6*).

Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Pregledavanje povijesti

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite ☐.

3 Odaberite aktivnost.

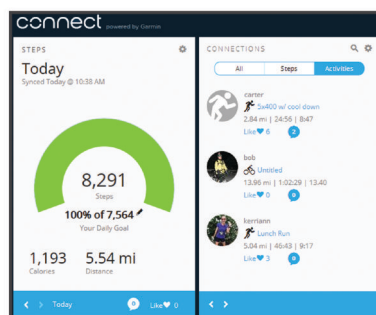
Garmin Connect

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

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

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.



Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Garmin Move IQ™

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

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

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

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 6*).

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

Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na svom vívosmart 3 uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .

-  Omogućuje uparivanje pametnog telefona i prilagođavanje Bluetooth postavki (*Bluetooth postavke, stranica 6*).
-  Prilagođavanje postavki zaslona (*Postavke zaslona, stranica 6*).
-  Postavljanje uređaja tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu ili ručno postavljanje vremena (*Ručno podešavanje vremena, stranica 7*).
-  Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti i upozorenje za kretanje.
-  Prilagođavanje postavki sustava (*Postavke sustava, stranica 7*).

Bluetooth postavke

Pritisnite i držite dodirni zaslon za prikaz izbornika, a zatim odaberite  > . Pojavljuje se status Bluetooth veze.

 Isključuje i uključuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

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

 Omogućuje vam uključivanje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Pomoću opcije Pozivi možete podesiti prikaz obavijesti samo za dolazne pozive.

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

Postavke zaslona

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite  > .

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona. Pomoću opcije Auto. možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla. Za ručno podešavanje razine svjetline odaberite  ili .

NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

Pauz.-poč.: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

NAPOMENA: Dulje trajanje smanjuje vijek trajanja baterije.

Kretnja: Postavljanje uključivanja zaslona pokretima zapešća. Geste uključuju okretanje zapešća prema tijelu kada želite pogledati uređaj. Ako kretnje želite koristiti samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo aktiv..

Orijentacija: Postavljanje uređaja tako da podatke prikazuje vodoravno ili okomito.

Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .

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

 Omogućuje uređaju pokretanje odašiljanja podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin® uređaje, stranica 4*).

 Omogućuje uređaju slanje upozorenja kojim vas upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao postavljenu granicu (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 6*).

Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

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

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Povucite prstom za postavljanje vrijednosti praga pulsa.
- 4 Za potvrđivanje vrijednosti dodirnite dodirni zaslon.

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

Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se vivosmart 3 uređaj upari s pametnim telefonom.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite > > **Post. vrij.** > **Ručno**.
- 3 Za postavljanje sati, minuta, mjeseca, dana i godine dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 4 Za podešavanje svake postavke odaberite ▲ ili ▼.
- 5 Za prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 6 Za potvrđivanje svake postavke dodirnite ✓.

Postavke sustava

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite > .

Vibracija: Postavlja razinu vibriranja.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Zapešće: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

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

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

NAPOMENA: Odaberite šifru jezika od dva slova koja odgovara vašem jeziku.

Jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijedenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

O uređaju: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor i postotak preostalog trajanja baterije (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 8*).

Vrać. zad. postavki: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 9*).

Garmin Connect postavke

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

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

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 6*).

Korisničke postavke uređaja na Garmin Connect računu

Na Garmin Connect računu odaberite **Korisničke postavke**.

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

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

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

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

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

Mirovanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

Minute intenzivnog vježbanja tjedno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu.

Postavke uređaja na Garmin Connect računu

Na Garmin Connect računu odaberite **Postavke uređaja**.

Praćenje aktivnosti: Uključivanje i isključivanje funkcija praćenja aktivnosti, npr. upozorenja za kretanje.

Alarmi: Postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj. Možete postaviti do osam različitih alarma.

Automatsko prepoznavanje aktivnosti: Uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Možete odrediti vrijeme čekanja prije nego što uređaj automatski pokrene mjerac vremena za određene aktivnosti.

NAPOMENA: Ova postavka smanjuje razinu napunjenosti baterije.

Kretnja: Postavljanje uključivanja pozadinskog osvjetljenja pokretima zapešća. Geste uključuju okretanje zapešća prema tijelu kada želite pogledati uređaj.

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

Widget početnog zaslona: Postavljanje widgeta koji se pojavljuje nakon razdoblja neaktivnosti.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

Orijentacija zaslona: Postavljanje uređaja tako da podatke prikazuje vodoravno ili okomito.

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

Vrijeme isteka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

NAPOMENA: Dulje trajanje smanjuje vijek trajanja baterije.

Jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijedenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

Vidljivi widgeti: Prilagođavanje widgeta koji se pojavljuju na uređaju.

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

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

Postavke profila aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect

U računu za Garmin Connect odaberite **Opcije aktivnosti** i odaberite vrstu aktivnosti.

Upozorenja za način rada aktivnosti: Omogućuju prilagođavanje upozorenja za način rada aktivnosti, kao što su ponavljajuća upozorenja i upozorenja za puls. Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Možete odabrati postojeće zone pulsa ili odrediti prilagođenu zonu pulsa.

Auto Lap: Omogućuje uređaju automatsko označavanje dionica nakon svakog prijedene kilometra ili milje, ovisno o odabranoj mjernoj jedinici (*Označavanje dionica, stranica 4*).

Automatsko prepoznavanje seta: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom aktivnosti izvođenja vježbi snage.

Podatkovna polja: Prilagođavanje zaslona koji se pojavljuju na uređaju za vrijeme mjerene aktivnosti.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 5 dana

Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 3 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje ¹

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i postotak preostale razine baterije.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite > > **O uređaju**.
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 8*).

- 1 Povucite stranice spojnice za punjenje ① kako biste otvorili poluge na spojnici.



- 2 Spojnicu poravnajte s kontaktima ② i otpustite poluge na spojnici.
- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja.
- 4 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 8*). Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu.
- Provjerite prikaz postotka preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o uređaju (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 8*).

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

vivosmart 3 uređaj je kompatibilan s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth bežičnu tehnologiju.

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

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

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

¹ Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 6](#)).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6](#)).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Razina stresa se ne pojavljuje

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

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

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

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

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

- Pronađite male otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poleđini uređaja i očistite područje oko kontakata za punjenje.

Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem uređaja pod mlazom vode.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Savjeti za čudne podatke o puls

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s računalom ili mobilnim uređajem. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati uređaj.

1 Provjerite prikazuje li se na računalu ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.

2 Odaberite opciju:

- Sinkroniziranje uređaja s računalom ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 6](#)).
- Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6](#)).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke zaslona, stranica 6](#)).
- Isključite kretnje zapešća ([Postavke zaslona, stranica 6](#)).
- U postavkama centra za obavijesti vašeg pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na vivotsmart 3 uređaju ([Upravljanje obavijestima, stranica 5](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Bluetooth postavke, stranica 6](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Bluetooth postavke, stranica 6](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje, stranica 4](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću, stranica 6](#)).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine stresa i potrošenih kalorija ([Minute intenzivnog vježbanja, stranica 2](#)).

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite > > **Vrać. zad. postavki** > .

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 6](#)).

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.

- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom. Uređaj će instalirati nadogradnju.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

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

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 6*).

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

Dodatne informacije

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

Dodatak

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 10*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

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

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Indeks

A

aktivnosti **3**
alarmi **4**
aplikacije **4**
 pametni telefon **1**
Auto Lap **4, 7**

B

baterija **8**
 maksimiziranje **6, 7, 9**
 punjenje **8**
Bluetooth tehnologija **4–6, 8**

C

ciljevi **1, 7**
Connect IQ **1**

Č

čišćenje uređaja **8**

D

dionice **4**
doba dana **9**

G

Garmin Connect **1, 5–7, 10**
Garmin Express **6**
 nadogradnja softvera **9**

I

ID jedinice **8**
izbornik **1**

K

kalibracija **2**
 zaslon osjetljiv na dodir **9**
kalorija **2**
 upozorenja **3**

M

maksimalni VO2 **4, 10**
minute intenzivnog vježbanja **2, 9**
mjerač odbrojavanja **4**
mjerač vremena **3**
 odbrojavanje **4**

N

način rada za masovno skladištenje **6**
način rada za spavanje **3**
nadogradnje, softver **9, 10**

O

obavijesti **1, 5**
Oprema **10**

P

pametni telefon **8**
 aplikacije **4**
 uparivanje **1, 8**
podaci
 prijenos **5**
 spremanje **5**
postavke **6, 7, 9**
 uređaj **7**
postavke sustava **7**
postavke zaslona **6**
povijest **5**
pozadinsko osvjetljenje **5, 6**
praćenje aktivnosti **1, 2**
prilagođavanje uređaja **6**
puls **1, 2**
 monitor **6, 9**
 senzor **6**
 uparivanje senzora **4**
 upozorenja **4, 6**
 zone **10**
Puls, zone **10**
punjenje **8**

R

razina stresa **2, 9**
rješavanje problema **3, 8–10**

S

sat **4, 7**
softver
 nadogradnja **9, 10**
 verzija **8**
specifikacije **7**
spremanje aktivnosti **3**
spremanje podataka **5**
stari podaci **6**
 prikaz **5**
 slanje na računalo **5, 6**

Š

štoperica **4**

U

udaljenost, upozorenja **3**
uparivanje
 ANT+ senzori **4**
 pametni telefon **1, 8**
upozorenja **3, 4**
 puls **6**
 vibracija **5**
USB **9**
 prijenos datoteka **6**

V

VIRB daljinski upravljač **3**
vrijeme **7**
 upozorenja **3**

W

widgeti **2**

Z

zaslon **6**
 kalibracija **9**
zaslon osjetljiv na dodir **1**
 kalibracija **9**
zasloni s podacima **7**

