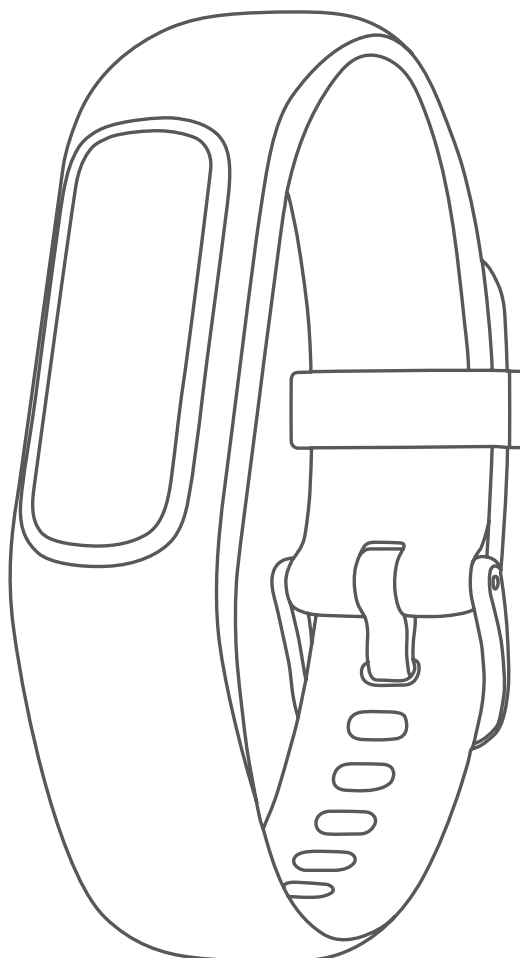




VÍVOSMART® 4

Priručnik za uporabo

© 2018 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 vivosmart® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ in Toe-to-Toe™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

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

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

M/N: A03430

Kazalo vsebine

Uvod	1	Nastavitve merjenja aktivnosti	9
Nastavitev naprave	1	Uporabniške nastavitve	9
Nošenje naprave	1	Splošne nastavitve	9
Uporaba naprave	1	Informacije o napravi	9
Možnosti menija	1	Specifikacije	9
Ogled napolnjenosti baterije	1	Ogled informacij o napravi	9
Pripomočki	2	Polnjenje naprave	9
Cilj korakov	2	Namigi za polnjenje naprave	10
Ogled vrstice gibanja	2	Nega naprave	10
Ogled pripomočka za srčni utrip	2	Čiščenje naprave	10
Minute intenzivnosti	2	Odpravljanje težav	10
Zbiranje minut intenzivnosti	2	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	10
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij	2	Telefon se noče povezati z napravo	10
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	3	Naprava ne vzpostavi povezave s sprejemnikom GPS v telefonu	10
Uporaba časovnika za sproščanje	3	Merjenje aktivnosti	10
Body Battery	3	Moje število korakov ni točno	10
Spremljanje spanja	3	Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	10
Daljinski upravljalnik za VIRB	3	Raven stresa se ne prikaže	10
Upravljanje športne kamere VIRB	3	Minute intenzivnosti utripajo	11
Povezane funkcije Bluetooth	3	Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	11
Ogled obvestil	3	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	11
Upravljanje obvestil	4	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	11
Ogled dohodnih klicev	4	Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	11
Iskanje izgubljenega pametnega telefona	4	Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa	11
Upravljanje glasbe	4	Jezik naprave je napačen	11
Povezani GPS	4	Podaljševanje življenjske dobe baterije	11
Ura	4	Obnoveitev vseh privzetih nastavitvev	11
Uporaba štoparice	4	Posodobitve izdelkov	12
Vklop odštevalnika	4	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	12
Uporaba budilke	4	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	12
Vadba	4	Pridobivanje dodatnih informacij	12
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa	4	Dodatek	12
Beleženje dejavnosti s povezanim GPS	5	Cilji pripravljenosti	12
Beleženje dejavnosti vadbe za moč	5	O območjih srčnega utripa	12
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč	5	Izračuni območij srčnega utripa	12
Beleženje dejavnosti plavanja	5	Standardne ocene za najvišji VO2	12
Namigi za beleženje dejavnosti plavanja	5	Kazalo	14
Začetek izziva v programu Toe-to-Toe	5		
Funkcije za srčni utrip	6		
Pulzni oksimeter	6		
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	6		
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin	6		
Približne ocene najvišjega VO2	6		
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	7		
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	7		
Sinhronizacija podatkov z računalnikom	7		
Združevanje z več mobilnimi napravami	7		
Nastavitev programa Garmin Express	7		
Prilagajanje naprave	7		
Nastavitve naprave	7		
Uporaba načina Ne moti	8		
Nastavljanje svetlosti zaslona	8		
Nastavitev stopnje vibriranja	8		
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	8		
Nastavitve sistema	8		
Nastavitve tehnologije Bluetooth	8		
Nastavitve računa Garmin Connect	8		
Nastavitve videza	8		
Nastavitve zvoka in opozoril	8		
Prilagajanje možnosti dejavnosti	8		

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.

Nastavitev naprave

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

Napravo vivosmart 4 morate nastaviti s pametnim telefonom ali računalnikom. Če uporabite pametni telefon, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne z nastavitvami Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 3 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani naprave ②.
- 4 Priklopite kabel USB na vir napajanja, da se naprava vklopi (*Polnjenje naprave, stran 9*).

Hello! Ob vklopu naprave se prikaže sporočilo 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.

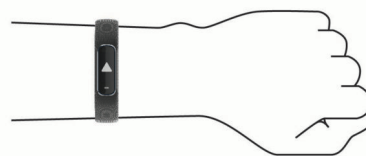
Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in naprava se samodejno sinhronizira s pametnim telefonom.

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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

premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 11*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 11*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

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.
Pritisk	Če želite odpreti in zapreti meni v glavnem videzu ure, pritisnite [] ②. Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite [] .
Podrsanje	Če se želite pomakniti med pripomočki in možnostmi menija, podrsajte po zaslonu na dotik navzgor ali navzdol.
Tap	Če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.

Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pritisnete [] .

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



⌚	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
❤	Prikaže funkcije za srčni utrip.
🕒	Prikaže možnosti za časovnik, štoparico in alarm.
📞	Prikaže možnosti za združeni pametni telefon Bluetooth.
⚙	Prikaže nastavitve naprave.

Ogled napolnjenosti baterije

Preostalo napolnjenost baterije si lahko ogledate v napravi.

Zaslon časa in datuma pridržite za nekaj sekund.

Preostala napolnjenost baterije se prikaže kot slika.

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 (*Prilagajanje možnosti dejavnosti*, stran 8).

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.
	Sporočilo po meri, ki ga ustvarite v programu Garmin Connect.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.

Cilj korakov

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, naprava beleži vaš napredek ① pri doseganju dnevnega cilja ②. Naprava prične s privzetim ciljem 7500 korakov na dan.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, jo lahko onemogočite in nastavite prilagojen cilj korakov v računu Garmin Connect (*Nastavitve merjenja aktivnosti*, stran 9).

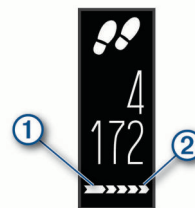
Ogled vrstice gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati.

Podrsajte za ogled pripomočka za korake.

Po eni uri neaktivnosti se prikaže vrstica gibanja ①.

OPOMBA: po kratki časovni omejitvi vrstico gibanja zamenja cilj korakov za trenutni dan.



Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli ②.

OPOMBA: vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

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

Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.

Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip ① in srčni utrip v mirovanju ② (*O območjih srčnega utripa*, stran 12).



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 vívosmart 4 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.

1 Če si želite ogledati zaslon s kalorijami, podrsajte.

2 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.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

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

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

Uporaba časovnika za sproščanje

Če želite izvesti vodeno dihalno vajo, lahko uporabite časovnik za sproščanje.

1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.

2 Tapnite zaslon na dotik.

3 Izberite ✓, da vklopите časovnik za sproščanje.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

Naprava vam z vibriranjem sporoča, da vdihnete ali izdihnete (*Nastavitev stopnje vibriranja, stran 8*).

Po končanem časovniku za sproščanje se prikaže vaša posodobljena raven stresa.

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalogo energije ①. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.



Naprava prav tako prikazuje puščico, ki označuje naraščanje, upadanje ali ohranjanje zalogo energije ②.



Napravo lahko sinhronizirate s svojim računom Garmin Connect, da lahko vidite najnovejšo raven svoje energije Body Battery,

dolgoročne trende in dodatne podrobnosti (*Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 11*).

Spremljanje spanja

Ko spíte, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spíte. 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: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 8*).

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 vivosmart 4 (*Prilaganje možnosti dejavnosti, stran 8*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 Podrsajte po napravi vivosmart 4, da prikažete zaslon VIRB.

3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.

4 Izberite možnost:

- Če želite posneti video, izberite .
- V napravi vivosmart 4 se prikaže časovnik videa.
- Če želite nehati snemati video, izberite .
- Za fotografiranje izberite .

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vivosmart 4 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 vivosmart in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo vivosmart, 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 je naprava združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila pametnega telefona, kot so besedilna sporočila in e-pošta.

1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.

2 Izberite Ogled.

Najnovejše obvestilo se prikaže na sredini zaslona na dotik.

- 3 Če želite izbrati obvestilo, tapnite zaslon na dotik.

NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.

Po napravi se pomakne celo sporočilo.

- 4 Tapnite zaslon na dotik in izberite **X** za opustitev obvestila.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vívosmart 4.

Izberite možnost:

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

Ogled dohodnih klicev

Ko je naprava združena s programom Garmin Connect, lahko v napravi vidite dohodne klice pametnega telefona.

Ko se v napravi prikaže dohodni klic, izberite možnost:

OPOMBA: razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na pametni telefon.

- Če želite sprejeti klic v pametnem telefonu, tapnite zaslon na dotik in izberite **✓**.
- Če želite zavrniti klic, tapnite zaslon na dotik in izberite **X**.
- Če želite opustiti obvestilo, izberite **□**.
- Če imate pametni telefon s sistemom Android in želite klicatelju poslati samodejni odgovor, izberite **■**.

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 Pritisnite **□** za ogled menija.
- 2 Izberite **📶 > 📶**.

Naprava vívosmart 4 začne iskati združeni pametni telefon. Pametni telefon se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Upravljanje glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v pametnem telefonu s pomočjo naprave vívosmart 4. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v vašem pametnem telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o sledi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS naprava uporablja anteno GPS v pametnem telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja (*Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 5*). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

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

Ura

Uporaba štoparice

- 1 Pritisnite **□** za ogled menija.

- 2 Izberite **⌚ > ⌚**.

- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.

- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.

- 5 Če je treba, izberite **C**, da ponastavite časovnik.

Vklop odštevalnika

- 1 Pritisnite **□** za ogled menija.

- 2 Izberite **⌚ > ⌚**.

- 3 Podrsajte, če želite nastaviti časovnik.

- 4 Tapnite sredino zaslona na dotik, da izberete čas in se premaknete na naslednji zaslon.

- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.

- 6 Po potrebi za zaustavitev in nadaljevanje časovnika dvotapnite zaslon na dotik.

- 7 Če je treba, izberite **C**, da ponastavite časovnik.

Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect (*Nastavitve zvoka in opozoril, stran 8*).

- 2 Pritisnite **□** za ogled menija.

- 3 Izberite **⌚ > ⌚**.

- 4 Podrsajte za pomikanje po alarmih.

- 5 Izberite alarm, da ga vklopite ali izklopite.

Ko alarm vklopite, se v pripomočku za čas in datum pojavi **⌚**.

Vadba

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

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

- 1 Pritisnite **□** za ogled menija.

- 2 Izberite **🏃**.

- 3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti in izberite možnost:

- Za hojo izberite **🚶**.
- Za tek izberite **🏃**.
- Za vadbo za moč izberite **🏋️**.
- Za dejavnost kardio vadbe izberite **🏊**.
- Za dejavnost kolesarjenja izberite **🚴**.
- Za dejavnost na eliptičnem trenažerju izberite **🚲**.
- Za izziv korakov programa Toe-to-Toe™ izberite **👣**.
- Za plavanje v bazenu izberite **🏊**.
- Za dejavnost joge izberite **🧘**.
- Za dejavnost na vadbenih stopnicah izberite **🪜**.
- Za druge vrste dejavnosti izberite **🏃**.

OPOMBA: dejavnosti z merjenjem časa lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect (*Prilaganje možnosti dejavnosti, stran 8*).

- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.

- 5 Začnite z dejavnostjo.

NAMIG: če želite, da se časovnik ustavi in nato deluje naprej, dvotapnite zaslon na dotik.

- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, ki so prikazani na vrhu zaslona na dotik, tapnite.

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

- 8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite **📌**.

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

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

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

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
 - 2 Izberite .
 - 3 Izberite ,  ali .
 - 4 Izberite , da napravo povežete z računom Garmin Connect.
V napravi se prikaže .
- OPOMBA:** če ne morete vzpostaviti povezave med napravo in pametnim telefonom, lahko za nadaljevanje dejavnosti izberete . Podatki GPS se ne bodo beležili.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
 - 6 Začnite z dejavnostjo.
Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.
 - 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
 - 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Podrsajte za nastavev štetja ponovitev.
- 4 Izberite **Štetje ponovitev**.
- 5 Tapnite zaslon na dotik, da aktivirate štetje ponovitev.
- 6 Pritisnite  za vrnitev na zaslon časovnika dejavnosti.
- 7 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 8 Začnite prvo serijo.
Naprava šteje ponovitve in prikaže vaš trenutni srčni utrip in število ponovitev (*Prilaganje podatkovnih polj, stran 9*).
- 9 Za končanje serije pritisnite .
- Prikaže se časovnik počitka.
- 10 Med počitkom izberite eno od možnosti:
 - Za ogled dodatnih podatkovnih zaslonov tapnite vrh zaslona na dotik.
 - Za urejanje štetja ponovitev tapnite .
 - Za ogled časa in datuma ali pripomočkov za upravljanje glasbe podrsajte gor ali dol.
 - Za začasno zaustavitev aktivnosti dvotapnite zaslon na dotik.
- 11 Za začetek naslednje serije pritisnite .
- 12 Ponavljajte korake od 8 do 10, dokler dejavnost ni končana.
- 13 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 14 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.

Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.

- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
 - Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
 - Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja. Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.
- OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- 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.

Beleženje dejavnosti plavanja

OPOMBA: merjenje srčnega med plavanjem ni na voljo.

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite svojo **Rav. spret..**
- 4 Izberite **Vel. bazena**.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale ali dolžine bazena, ki jih prikaže na vrhu zaslona na dotik.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik.
- 8 Po potrebi izberite , da uredite število dolžin.
- 9 Pritisnite .
- 10 Izberite možnost:
 - Če želite urediti število dolžin, izberite .
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti plavanja

- Časovnik vklopite pred vstopom v bazen.
- Za najboljše rezultate med dejavnostjo plavanja ne zamenjajte med vrstami zamahov.
- Zaslon pred urejanjem števila dolžin osušite.
- Uredite število dolžin, da bo naprava v prihodnje lahko natančneje štela opravljene dolžine.
- Če ne želite urediti števila dolžin bazena, počakajte, dokler časovnik s samodejnim shranjevanjem ne prične delovati samodejno po koncu časovno merjenega plavanja.

Začetek izziva v programu Toe-to-Toe

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

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > , da k izzivu povabite drugega igralca, ki je v dosegu (3 m).
OPOMBA: vsak igralec mora začeti izziv v svoji napravi. Če naprava v 30 sekundah ne zazna igralcev, izziv poteče.
- 3 Tapnite igralčevo ime.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
Naprava odšteva čas 3 sekund, nato pa se vklopi časovnik.
- 5 Korake lahko beležite 2 minuti.

Ko preostanejo samo še 3 sekunde, naprava brenči do izteka časa.

6 Postavite napravo v doseg (3 m).

V napravah so prikazani koraki vsakega igralca in prvo ali drugo mesto.

Igralca lahko tapneta ✓ za pričetek še enega izziva ali zaprtje menija.

Funkcije za srčni utrip

Naprava vivosmart ima meni za srčni utrip, ki omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.

	Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtne strani naprave.
	Prikazuje trenutni najvišji VO2, ki je kazalnik vaših telesnih zmognosti in bi se moral povišati, ko se izboljšuje vaša pripravljenost.
	Oddaja podatke o trenutnem srčnem utripu v združeno napravo Garmin®.

Pulzni oksimeter

Naprava vivosmart ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. Naprava meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi se vrednosti pulznega oksimetra pojavijo kot odstotek SpO₂. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o vrednostih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni (*Aktivacija merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 6*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

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

1 Napravo nosite nad zapestno kostjo.

Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.

2 Pritisnite za ogled menija.

3 Izberite > .

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

5 Mirujte.

Naprava prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.



OPOMBA: nastavitve pulznega oksimetra lahko prilagajate v svojem računu Garmin Connect (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 9*).

Aktivacija merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite tako, da meri raven kisika v krvi ali SpO₂ do 4 ure v določenem obdobju spanja (*Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 11*).

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

2 Izberite svojo napravo.

3 Izberite **Merjenje aktivnosti > Pulzni oksimeter**.

4 Izberite **Spremljanje spanja s pulznim oksimetrom**.

OPOMBA: nenavadni položaji spanja lahko povzročijo abnormaalno nizke vrednosti časa mirovanja SpO₂.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

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

Vrednost praga srčnega utripa lahko nastavite v računu Garmin Connect (*Nastavitve zvoka in opozoril, stran 8*).

1 Pritisnite za ogled menija.

2 Izberite > > **Opozorila o nenorm. srč. utripu**.

3 Izberite **Vis.** ali **Nizko**.

4 Če želite omogočiti opozorilo, zaslon tapnite enkrat.

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

OPOMBA: opozorila morate omogočiti tako v napravi kot tudi v računu Garmin Connect.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave vivosmart 4 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 Pritisnite za ogled menija.

2 Izberite > .

Naprava vivosmart 4 začne oddajati podatke o srčnem utripu.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu lahko podrsate za ogled pripomočka za čas in datum.

3 Združite napravo vivosmart 4 z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite .

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 Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 12*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

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

- 1 Pritisnite za ogled menija.
- 2 Izberite > VO2.
Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Naprava oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani časovno merjeni hoji ali teku.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutne izmerjene vrednosti in sledite navodilom.
Naprava bo posodobila oceno najvišjega VO2.

Garmin Connect

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

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

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

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

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



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

Upravljanje nastavitvev: 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 Pritisnite za ogled menija.
- 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 7*).

- 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.

Združevanje z več mobilnimi napravami

Napravo vívosmart 4 lahko združite z več mobilnimi napravami. Napravo vívosmart 4 lahko na primer združite s pametnim telefonom in tabličnim računalnikom.

- 1 V mobilni napravi namestite in odprite program Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 7*).
- 2 Na napravi vívosmart 4 pritisnite , da prikažete meni, in podrsajte, da izberete > , s čimer odprete način združevanja.
- 3 Sledite navodilom v mobilni napravi, da jo združite z napravo vívosmart 4 in dokončate nastavev.
- 4 Če je treba, ponovite korake od 1 do 3 za vsako dodatno mobilno napravo.

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 naprave

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v napravi vívosmart 4. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect. Pritisnite , da prikažete meni, in izberite .

: vklopi in izklopi uporabo načina Ne moti (*Uporaba načina Ne moti, stran 8*).

: nastavi raven svetlosti zaslona (*Nastavljanje svetlosti zaslona, stran 8*).

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

: nastavi stopnjo vibriranja (*Nastavitev stopnje vibriranja, stran 8*).

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

- 🔊 nastavi način srčnega utripa ter vklopja in izklopja opozorila o nenormalnem srčnem utripu (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 8*).
- ⌚ prikaže podatke o napravi in omogoča ponastavitev naprave (*Nastavitve sistema, stran 8*).

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno vklopiti ali izklopiti način Ne moti, pritisnite , nato pa izberite  > .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Zvoki in opozorila > Ne moti med spanjem**.

Nastavljanje svetlosti zaslona

1 Pritisnite  za ogled menija.

2 Izberite  > .

3 Izberite možnost:

- Če želite svetlost prilagoditi ročno, izberite številko med 1 in 7.
- Če želite, da senzor osvetljenosti okolice v napravi samodejno prilagaja svetlost glede na vašo okolico, izberite **Sam..**

OPOMBA: svetlost zaslona vpliva na avtonomijo baterije.

Nastavitev stopnje vibriranja

1 Pritisnite  za ogled menija.

2 Izberite  > .

3 Za izbiro stopnje vibriranja tapnite zaslon.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pritisnite , da prikažete meni, in izberite  > .

Način srčnega utripa: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Če želite merilnik srčnega utripa na zapestju uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo dejav..

Opozorila o nenorm. srč. utripu: omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga (*Nastavitve zvoka in opozoril, stran 8*).

Nastavitve sistema

Pritisnite , da prikažete meni, in izberite  > .

Programska oprema: prikaže različico programske opreme.

Regulatorne oznake: prikaže zakonsko predpisane podatke.

Ponastavi: omogoča izbris uporabniških podatkov in ponastavitev nastavitvev (*Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 11*).

ID enote in licence: prikaže ID enote in informacije o licenčni pogodbi.

Nastavitve tehnologije Bluetooth

Pritisnite , da prikažete meni, in izberite .

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

📶 omogoča združitev ali sinhronizacijo naprave z združljivim pametnim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

⌚ vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti.

Nastavitve računa Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve naprave, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v napravi vivosmart 4.

- 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 nastavitvev morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 7*) (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 7*).

Nastavitve videza

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Videz.

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

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

Začetni pripomoček: omogoča nastavev pripomočka, ki se prikaže po obdobju nedejavnosti.

Pripomoček po meri: omogoča vnos sporočila po meri, ki se prikaže v kolesu pripomočkov.

Videz ure: omogoča izbiro videza ure.

Možnosti prikaza: omogoča prilagoditev zaslona.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

OPOMBA: pri daljši časovni omejitvi je avtonomija baterije krajša.

Gib: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko zasukate zapestje proti telesu, da bi pogledali na napravo.

Nastavitve zvoka in opozoril

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Zvoki in opozorila.

Alarmi: omogoča nastavev časa in pogostost budilke v napravi.

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

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

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

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

Ne moti med spanjem: nastavi, da naprava samodejno vklopi način Ne moti v času, ko spite (*Uporabniške nastavitve, stran 9*).

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Lahko izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.
 - 2 Izberite **Urejanje**.
 - 3 Izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.
- OPOMBA:** dejavnosti hoje in teka ni mogoče odstraniti.

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

Označevanje krogov

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

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

- 1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **Auto Lap**.

Prilagajanje podatkovnih polj

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

OPOMBA: možnosti Plavanje v bazenu ni mogoče prilagajati.

- 1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **Podatkovna polja**.
- 6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Merjenje aktivnosti.

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

Merjenje aktivnosti: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

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

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

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

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

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

OPOMBA: ta nastavev skrajša trajanje baterije.

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

Pulzni oksimeter: omogoča, da naprava beleži do štiri ure vrednosti pulznega oksimetra, medtem ko spite.

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

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

Uporabniške nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Uporabniške nastavitve.

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

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja.

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

Splošne nastavitve

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Splošno.

Ime naprave: omogoča vam, da napravi določite ime.

Zapestje za napravo: omogoča nastavev zapestja, na katerem nosite napravo.

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

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

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

Jezik: nastavi jezik naprave.

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

Informacije o napravi

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in protokoli brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči 0 dBm • Protokol brezžične komunikacije ANT+ • Brezžična tehnologija Bluetooth
Nazivna vodotesnost	Plavanje ¹

Ogled informacij o napravi

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

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 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.

¹

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

OBVESTILO

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

- 1 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 9*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Ogled grafičnega prikaza preostanka baterije na zaslonu naprave z informacijami (*Ogled napolnjenosti baterije, stran 1*).

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje 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.

Odpravljanje težav

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava vívosmart 4 je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

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

Telefon se noče povezati z napravo

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

Naprava ne vzpostavi povezave s sprejemnikom GPS v telefonu

- Napravo približajte v doseg pametnega telefona.
- Omogočite sprejemnik GPS v pametnem telefonu.
- V nastavitvah telefona preverite, ali so lokacijske storitve telefona omogočene za program Garmin Connect.
- Odpravite se na odprto območje z neoviranim pogledom na nebo, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Mirujte nekaj minut.

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 7*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 7*).

- 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 črte, se ne premikajte in počakajte, da naprava izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

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

- Poiščite luknjice barometra na hrbtni strani naprave blizu stikov za polnjenje in očistite območje okoli teh stikov.

Če so luknjice barometra zamašene, lahko to vpliva na delovanje barometra. Območje lahko očistite tako, da napravo sperete z vodo.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

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

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Raven vaše energije Body Battery se posodobi, ko napravo sinhronizirate s svojim računom Garmin Connect.

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

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.

- Potrdite, da računalnik ali mobilna naprava prikazuje pravilen lokalni čas.
- Izberite možnost:
 - Sinhronizirajte napravo z računalnikom ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom](#), stran 7).
 - Sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect](#), stran 7).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbirno jezika spremenite.

- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin**.
- Izberite svojo napravo.
- Izberite **Splošno > Jezik**.
- Izberite jezik.
- Sinhronizirajte napravo.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte njegovo časovno omejitev ([Nastavljanje svetlosti zaslona](#), stran 8).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve videza](#), stran 8).
- V nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v napravi vívosmart 4 ([Upravljanje obvestil](#), stran 4).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve zvoka in opozoril](#), stran 8).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Nastavitve tehnologije Bluetooth](#), stran 8).
- Izklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem ([Nastavitve merjenja aktivnosti](#), stran 9).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin](#), stran 6).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju](#), stran 8).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO2, ravni stresa in porabljenih kalorij.

Obnovitev vseh privzetih nastavitvev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- Pritisnite  za ogled menija.
- Izberite  >  > **Ponastavi**.
- Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je

vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privz. nastavitve**.

- Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbrisi podatke in ponastavi nastavitve**.

Po napravi se pomakne informativno sporočilo.

4 Pritisnite .

5 Izberite .

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 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 (*Nastavitve naprave, stran 1*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 7*).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 7*).

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.

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

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

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 12*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. 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 teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hitro tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

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 4
ura 8
Auto Lap 9

B

baterija 9
podaljševanje 7–9, 11
polnjenje 9, 10
poravnava 1
Bluetooth tehnologija 8
Body Battery 3, 11
brisanje
sporočila 3
vsi uporabniški podatki 11

C

cilji 2, 9
Connect IQ 1

Č

čas, nastavitve 9
čas dneva 11
časovnik 3–5, 9
odštevalnik 4
čiščenje naprave 10

D

daljinski upravljalnik za VIRB 3
Daljinski upravljalnik za VIRB 3
dejavnosti 4, 5, 9
po meri 8
shranjevanje 8
dodatna oprema 12
dolžina koraka 9

G

Garmin Connect 1, 2, 4, 6–10, 12
Garmin Express 7
posodabljanje programske opreme 12
GPS 5
nastavitve 10
signal 4

I

ID naprave 8, 9
intervali, plavanje 5
izmenjava podatkov 6
izzivi 5

J

jezik 9, 11

K

kalorija 2
podatkovna polja 9
koraki 2, 9
krogi 9

M

meni 1
merjenje aktivnosti 2, 4, 8, 9
merske enote 9
minute intenzivnosti 2, 9, 11
Move IQ 9

N

način množičnega shranjevanja 7
najvišji VO2 6, 7, 12
nasičenost s kisikom 6
nastavitve 6–8, 11
naprava 7–9
nastavitve sistema 7, 8

O

območja, srčni utrip 9
obvestila 2–4, 8
odpravljanje težav 5, 10–12
odštevalnik 4

opozorila 8
srčni utrip 6, 8, 9
vibriranje 8
osvetlitev zaslona 8

P

pametni telefon 3, 4, 10
programi 3
združevanje 1, 7, 8, 10
plavanje 5
podatki
prenašanje 7, 9
shranjevanje 7
podatkovna polja 5, 9
polnjenje 9, 10
ponastavitev naprave 8, 11
posodobitve, programska oprema 12
prilagajanje naprave 7
pripomočki 2, 3, 8
profili, dejavnost 4
programi 3
pametni telefon 1
programska oprema
licenca 8
posodabljanje 12
različica 9
pulzni oksimeter 1, 6, 9, 11

R

raven stresa 3, 10
razdalja, podatkovna polja 9

S

shranjevanje dejavnosti 4, 5, 8
shranjevanje podatkov 7
sledenje 6
specifikacije 9
sporočila 3
srčni utrip 1, 2
merilnik 6, 8, 11
območja 9, 12
opozorila 6–9
podatkovna polja 9
združevanje senzorjev 6
stanje pripravljenosti 3, 7–9
svetlost 7, 8

Š

številka ID 8, 9
štoparica 4

T

tehnologija Bluetooth 3, 4, 8, 10
teža, nastavitve 9
tipke 1

U

učinek na telo 3
umerjanje 2
uporabniški podatki, brisanje 8, 11
upravljanje glasbe 4
ura 4
urejanje 8
USB 12
prenašanje datotek 7

V

vadba 5
velikost bazena, nastavljanje 5
vibriranje 7, 8
opozorila 8
videzi ure 8

Z

začetni zaslon, prilagajanje 8
zaslon, svetlost 8
zaslon na dotik 1
združevanje
pametni telefon 1, 7, 8, 10
senzorji ANT+ 6
zgodovina 7
pošiljanje v računalnik 7

