

GARMIN®

vivosmart® HR/HR+



Korisnički priručnik

© 2015 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®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® i vivosmart® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ i Virtual Pacer™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi pod licencom je tvrtke Garmin. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® zaštićen je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod može sadržavati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uvjetima BSD licence s 3 stavke <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Broj modela: A02947, A02933

Sadržaj

Uvod	1
Početak rada	1
Pregled uređaja	1
Nošenje uređaja i puls	1
Uparivanje i postavljanje	1
Uparivanje pametnog telefona	1
Postavljanje uređaja na računalo	2
Praćenje aktivnosti i funkcije	2
Ikone	2
Automatski cilj	2
Traka podsjetnika na kretanje	2
Minute intenzivnog vježbanja	2
Pregledavanje grafikona pulsa	3
Bilježenje fitness aktivnosti	3
Odašiljanje podataka o pulsima na Garmin® uređaje	3
VIRB daljinski upravljač	3
Praćenje spavanja	3
Funkcije treniranja uređaja vívosmart HR	3
Postavljanje načina rada za aktivnosti	3
Postavljanje upozorenja za puls	4
Označavanje dionica	4
Funkcije GPS treniranja uređaja vívosmart HR+	4
Postavljanje načina rada za aktivnosti	4
Postavljanje upozorenja za puls	4
Označavanje dionica	4
Automatsko zaustavljanje aktivnosti	4
Poboljšavanje preciznosti kalorija	5
Poboljšavanje preciznosti minuta intenzivnih aktivnosti	5
Primanje satelitskih signala	5
Osobni rekordi	5
Bluetooth – funkcije povezivosti	5
Prikaz obavijesti	5
Upravljanje obavijestima	6
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona	6
Bluetooth postavke	6
Povijest	6
Pregledavanje povijesti	6
Garmin Connect	6
Prilagođavanje vašeg uređaja	6
Garmin Connect postavke	6
Postavke uređaja	7
Korištenje načina rada Bez ometanja	7
Pregledavanje alarma sata	8
Informacije o uređaju	8
Specifikacije vívosmart HR/HR+ uređaja	8
Prikaz informacija o uređaju	8
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	9
Praćenje aktivnosti	9
Savjeti za čudne podatke o pulsima	9
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	9
Ponovno postavljanje uređaja	9
Vraćanje svih zadanih postavki	9
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	9
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme	10
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect	10
Mobile	10
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	10

Nadogradnja proizvoda	10
Dodatne informacije	10
Dodatak	10
Ciljevi vježbanja	10
O zonama pulsa	10
Izračuni zona pulsa	10
BSD licenca s 3 stavke	10
Indeks	12

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.

Početak rada

Kada po prvi put koristite uređaj, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 8*).
 - 2 Odaberite opciju za dovršavanje postavljanja pomoću Garmin Connect™ računala:
 - Postavljanje uređaja na kompatibilnom pametnom telefonu (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 1*).
 - Postavljanje uređaja na računalo (*Postavljanje uređaja na računalo, stranica 2*).
- NAPOMENA:** Uređaj radi ograničeno dok ne dovršite postupak postavljanja.
- 3 Sinkronizirajte podatke s Garmin Connect računom (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 2*).

Pregled uređaja



① Zaslon osjetljiv na dodir	Povucite prstom za kretanje kroz funkcije, zaslone s podacima i izbornike. Dodirnite za odabir.
② Tipka uređaja	Držite kako biste zaključali zaslon i uključili i isključili uređaj. Pritisnite za otvaranje i zatvaranje izbornika. Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena.

Orijentacija zaslona

Orijentaciju zaslona možete prilagoditi u postavkama uređaja na Garmin Connect računalo (*Postavke uređaja na Garmin Connect računalo, stranica 7*). Uređaj podatke može prikazivati vodoravno ili okomito.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

Pomoću zaslona osjetljivog na dodir možete upravljati različitim funkcijama uređaja.

- Povucite prstom ulijevo ili udesno kada je uređaj okrenut vodoravno.
- Povucite prstom prema gore ili dolje kada je uređaj okrenut okomito.
- Na zaslonu s prikazom vremena povucite prstom za kretanje kroz podatke o praćenju aktivnosti i funkcije.
- Pritisnite tipku uređaja i povucite prstom za kretanje kroz opcije izbornika.
- Ako želite vidjeti zaslone s podacima tijekom mjerene aktivnosti, povucite prstom.
- Za odabir dodirnite zaslon.
- Odaberite ↶ za povratak na prethodni zaslon.
- Neka svaki odabir na zaslonu osjetljivom na dodir bude zasebna radnja.

Korištenje pozadinskog osvjetljenja

- Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja u bilo kojem trenutku dodirnite i povucite prstom po zaslonu.

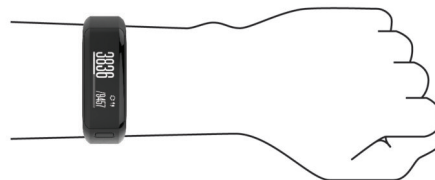
NAPOMENA: Upozorenja i poruke automatski uključuju pozadinsko osvjetljenje.

- Podesite pozadinsko osvjetljenje (*Postavke uređaja, stranica 7*).
- Prilagodite postavke automatskog pozadinskog osvjetljenja (*Postavke uređaja na Garmin Connect računalo, stranica 7*).

Nošenje uređaja i puls

- vivosmart HR/HR+ nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali i ugodno prianjati te se ne bi trebao pomicalo tijekom trčanja ili vježbanja.



NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o puls, stranica 9*.
- Dodatne informacije o točnosti mjerenja pulsa na zapešću potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Uparivanje i postavljanje

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na vivosmart HR/HR+ uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect Mobile, umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Držite tipku uređaja kako biste ga uključili.
Prilikom prvog uključivanja uređaja odaberite jezik uređaja. Na sljedećem zaslonu postaviti će vam se upit za uparivanje s pametnim telefonom.
SAVJET: Možete pritisnuti tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i odabrati **Upari pametni telefon** kako biste ručno otvorili način rada za uparivanje.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računalo:

- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku postavki odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

Uređaj se u određenim vremenskim razmacima sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect Mobile. Podatke možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 3 Odaberite

- 4 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Postavljanje uređaja na računalo

Ako svoj vivosmart HR/HR+ niste uparili s pametnim telefonom, postavljanje Garmin Connect računa možete dovršiti pomoću računala.

NAPOMENA: Za neke je funkcije uređaja potrebno upariti pametni telefon.

- 1 Povežite spojnicu za punjenje s uređajem (*Punjenje uređaja, stranica 8*).
- 2 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 3 Posjetite web-mjesto www.garminconnect.com/vivosmartHR ili www.garminconnect.com/vivosmartHRPlus.
- 4 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express™:
 - Ako koristite operacijski sustav Windows®, odaberite **Preuzimanje za Windows**.
 - Ako koristite operacijski sustav Mac®, odaberite **Preuzimanje za Mac**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Kako biste pratili svoj napredak u aplikaciji Garmin Connect, trebali biste redovno sinkronizirati podatke.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela. Aplikacija Garmin Express sinkronizira vaše podatke.
- 2 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Praćenje aktivnosti i funkcije

Za neke je funkcije potrebno upariti pametni telefon.

Vrijeme i datum: Prikaz trenutnog vremena i datuma. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kad uređaj primi satelitske signale (samo za vivosmart HR+ uređaj) i kada sinkronizirate uređaj s pametnim telefonom.

Praćenje aktivnosti: Bilježi dnevni broj koraka, katova na koje ste se popeli, prijeđenu udaljenost, kalorije i minute intenzivnog vježbanja. Traka podsjetnika na kretanje prikazuje koliko ste dugo neaktivni.

Ciljevi: Prikazuje vaš napredak prema ciljevima aktivnosti. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka. Pomoću Garmin Connect računa možete prilagoditi ciljani broj koraka u danu, broj katova na koje se želite popeti i broj minuta intenziteta tjedno.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju. Možete dodirnuti zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.

Upozorenja: Upozorava vas na 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.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

VIRB® daljinski upravljač: Omogućuje daljinsko upravljanje uparenim VIRB akcijskim kamerama (prodaju se odvojeno).

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu. Možete dodirnuti zaslon kako bi se prikazala četverodnevna prognoza.

Ikone

Ikone predstavljaju različite funkcije uređaja. Povucite prstom za kretanje kroz različite funkcije. Za neke je funkcije potrebno upariti pametni telefon.

NAPOMENA: Zaslone koji se pojavljuju na uređaju možete prilagoditi pomoću Garmin Connect računa (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).

	Ukupan broj koraka u danu, ciljni broj koraka u danu i napredak prema postavljenom cilju.
	Trenutni puls i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju u otkucajima u minuti (otk./min). Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal.
	Ukupna količina kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu, ciljni broj katova u danu i napredak prema postavljenom cilju.
	Trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
	Kontrole playera glazbe uparenog pametnog telefona.
	Daljinsko upravljanje uparenom VIRB akcijskom kamerom.
	Obavijesti primljene od uparenog pametnog telefona.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni 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 ciljni 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.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i 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 pulsima). Za postizanje ciljnog 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 HR/HR+ izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls u 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.

Pregledavanje grafikona pulsa





Na grafikonu pulsa prikazuje se vaš puls u posljednja 4 sata te najniži i najviši puls u otkucajima u minuti (otk./min) izmjeren u ta 4 sata.

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

Bilježenje fitness aktivnosti

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



NAPOMENA: Postavke lokacije dostupne su samo za vivosmart HR+ uređaj.


- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost kao što je **Trčanje** ili **Kardio**.
- 4 Odaberite **Na otvorenom (GPS)** ili **U zatvorenom (bez GPS-a)**.
- 5 Ako je postavljena lokacija na otvorenom, izađite van i pričekajte dok uređaj locira GPS satelite. Lociranje satelitskih signala može potrajati nekoliko minuta. Kada se sateliti lociraju, trajno svijetli .
- 6 Pritisnite tipku uređaja za pokretanje mjerača vremena.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
NAPOMENA: Zaslone s podacima koji se pojavljuju možete prilagoditi pomoću Garmin Connect računa (*Postavke trčanja na Garmin Connect računu, stranica 7*).
- 9 Kada završite aktivnost, pritisnite tipku uređaja kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 10 Odaberite opciju:
 - Pritisnite tipku uređaja ako želite nastaviti mjerenje.
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti i ponovno postavljanje mjerača. Prikazat će se sažetak.
 - Za brisanje aktivnosti odaberite .

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje

Podatke o puls možete odašiljati s vivosmart HR/HR+ uređaja 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 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Puls** > **Nač.za slanje podataka** > .

vivosmart HR/HR+ uređaj počinje odašiljati podatke o puls u pojavljuje se ikona .

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

- 3 Uparite vivosmart HR/HR+ 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.




SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o puls, dodirnite zaslon za praćenje pulsa i odaberite .

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 HR/HR+ uređaju (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na vivosmart HR/HR+ 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 HR/HR+ uređaju prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite .
 - Za snimanje fotografije odaberite .

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 pozadinskog osvjetljenja i vibracijskih upozorenja možete upotrijebiti način rada bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 7*).



Funkcije treniranja uređaja vivosmart HR

Ovaj se priručnik odnosi na modele vivosmart HR i vivosmart HR+. Funkcije opisane u ovom odjeljku primjenjuju se samo na model vivosmart HR.

vivosmart HR: Ovaj uređaj nema funkciju GPS praćenja niti lokacijske postavke.

vivosmart HR+: Ovaj uređaj ima funkciju GPS praćenja i lokacijske postavke.

Postavljanje načina rada za aktivnosti

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite  > **Nač.rada za aktiv..**

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Osnovno** za bilježenje aktivnosti bez ikakvih upozorenja (*Bilježenje fitness aktivnosti, stranica 3*).
- Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije** za treniranje prema specifičnom cilju pomoću upozorenja o trajanju.

SAVJET: Pomoću Garmin Connect računara možete prilagoditi upozorenja za način rada aktivnosti (*Postavke trčanja na Garmin Connect računaru, stranica 7*).

6 Odaberite ↵.

7 Započnite aktivnost.

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).

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite ✕.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite ⋮ > **Upozor.za puls.**

5 Odaberite opciju:

- Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
- Za upotrebu prilagođenih minimalnih ili maksimalnih vrijednosti odaberite **Koris. defin..**

SAVJET: Pomoću Garmin Connect računara možete postaviti prilagođene zone (*Postavke trčanja na Garmin Connect računaru, stranica 7*).

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 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite ✕.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite ⋮ > **Auto Lap > Uključeno.**

5 Započnite aktivnost.

Funkcije GPS treniranja uređaja vivosmart HR+

Ovaj se priručnik odnosi na modele vivosmart HR i vivosmart HR+. Funkcije opisane u ovom odjeljku primjenjuju se samo na model vivosmart HR+.

vivosmart HR: Ovaj uređaj nema funkciju GPS praćenja niti lokacijske postavke.

vivosmart HR+: Ovaj uređaj ima funkciju GPS praćenja i lokacijske postavke.

Postavljanje načina rada za aktivnosti

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite ✕.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite ⋮ > **Nač.rada za aktiv..**

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Osnovno** za bilježenje aktivnosti bez ikakvih upozorenja (*Bilježenje fitness aktivnosti, stranica 3*).

NAPOMENA: Ovo je zadani način rada za aktivnosti.

- Odaberite **Trč./hodanje** za treniranje s mjeranim intervalima trčanja i hodanja.

NAPOMENA: Ovaj je način rada dostupan samo za aktivnost **Trčanje**.

- Odaberite **Virtual Pacer** za treniranje prema ciljanom tempu.

NAPOMENA: Ovaj je način rada dostupan samo za aktivnost **Trčanje**.

- Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije** za treniranje prema specifičnom cilju pomoću upozorenja o trajanju.

SAVJET: Pomoću Garmin Connect računara možete prilagoditi upozorenja za način rada aktivnosti (*Postavke trčanja na Garmin Connect računaru, stranica 7*).

6 Odaberite ↵.

7 Započnite aktivnost.

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

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da poboljšate svoje rezultate tako što vas potiče da trčite tempom koji ste postavili.

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).

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite ✕.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite ⋮ > **Upozor.za puls.**

5 Odaberite opciju:

- Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
- Za upotrebu prilagođenih minimalnih ili maksimalnih vrijednosti odaberite **Koris. defin..**

SAVJET: Pomoću Garmin Connect računara možete postaviti prilagođene zone (*Postavke trčanja na Garmin Connect računaru, stranica 7*).

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.

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite ✕.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite ⋮ > **Auto Lap > Uključeno.**



5 Započnite aktivnost.

Automatsko zaustavljanje aktivnosti

Funkciju Auto Pause® možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate stati.


NAPOMENA: Vrijeme nakon zaustavljanja ne sprema se u povijesne podatke.



NAPOMENA: Funkcija Auto Pause nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite  > **Auto Pause** > **Uključeno**.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Uređaj prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost izračuna tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodanjem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 20 minuta.


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



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

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Poboljšavanje preciznosti minuta intenzivnih aktivnosti

Uređaj izračunava trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti. Preciznost izračuna tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodanjem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 20 minuta.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli zaslon s minutama intenzivnih aktivnosti.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Kada je potrebno kalibrirati minute intenzivnog vježbanja, prikazuje se . Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodanje ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 1 Izadite van na otvoreno područje.
Tipka uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Lociranje satelitskih signala može potrajati od 30 do 60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.


- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi



obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje.

Pregledavanje osobnih rekorda



- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 4 Odaberite **Koristi prethodno** > .

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Izbriši rekord** > .

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Bluetooth – funkcije povezivosti

vivosmart HR/HR+ uređaj ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect Mobile.

Obavijesti: Upozorava vas na 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.



Pronađi moj telefon: Pronalazi izgubljeni pametni telefon ako se nalazi u dometu i ako je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije.

Upozorenje za povezanost: Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da se upareni pametni telefon više ne nalazi u dometu Bluetooth bežične tehnologije.



Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe uparenog pametnog telefona.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Omogućuje sinkroniziranje podataka o aktivnostima s uparenim pametnim telefonom. Podatke možete pregledati u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Prikaz obavijesti

- Kada se na uređaju prikaže obavijest, odaberite jednu od mogućnosti:
 - Dodirnite zaslon i odaberite  kako biste vidjeli cijelu obavijest.
 - Odaberite  i odaberite opciju za odbacivanje obavijesti.
- 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 zaslona s obavijestima, dodirnite zaslon i odaberite opciju:
 - Povucite prstom za kretanje kroz obavijesti.
 - Odaberite obavijest i odaberite **Čitanje** za prikaz cijele obavijesti.
 - Odaberite obavijest i odaberite opciju za odbacivanje obavijesti.

Upravljanje obavijestima


Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na vivosmart HR/HR+ uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® uređaj, pomoću postavki centra za obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite Android™ uređaj, pomoću postavki aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

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 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .

vivosmart HR/HR+ počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslону vivosmart HR/HR+ uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Bluetooth postavke

Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i odaberite .

Bluetooth: Omogućuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

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

Upari pametni telefon: Povezuje uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom s podrškom za Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth funkcija povezivosti pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.


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

Upoz.za povez.: Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da se upareni pametni telefon više ne nalazi u dometu Bluetooth bežične tehnologije.

Prikaz: Postavljanje uređaja tako da obavijesti prikazuje vodoravno ili okomito.

NAPOMENA: Ova se postavka pojavljuje samo ako je uređaj postavljen da podatke prikazuje okomito.

Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Bluetooth** > **Isključi** za isključivanje Bluetooth bežične tehnologije na vivosmart HR/HR+ uređaju.


SAVJET: Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku pametnog telefona.

Povijest

Uređaj sprema podatke za do 14 dana praćenja aktivnosti i pulsa i do sedam mjenjenih aktivnosti. Zadnjih sedam mjenjenih 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 Mobile, stranica 1*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 2*).

Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Pregledavanje povijesti

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Na vivosmart HR uređaju odaberite aktivnost.
 - Na vivosmart HR+ uređaju odaberite **Prošle aktivnosti** i odaberite aktivnost.

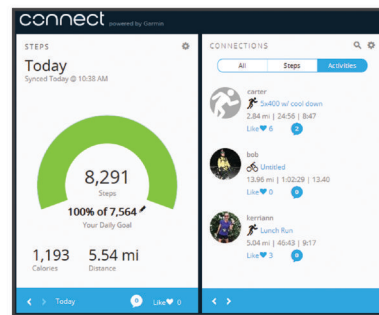
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com/start.

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

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

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



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

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

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, postavke profila aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom vivosmart HR/HR+ uređaju.

- U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Garmin uređaji** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke uređaja**.

Nakon podešavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 2*).

Postavke uređaja na Garmin Connect račun

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

Alarm sata: Postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalost za uređaj.

Vidljivi zaslani: Prilagođavanje zaslona koji se pojavljuju na uređaju.

Zadani zaslon: Postavljanje početnog zaslona koji se pojavljuje nakon određenog vremena neaktivnosti ili nakon isključivanja uređaja.

Automatsko pozadinsko osvjetljenje: Automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja na uređaju ako zapešće okrenete prema tijelu. Uređaj možete postaviti tako da ovu funkciju koristi uvijek ili samo za vrijeme mjerene aktivnosti.

NAPOMENA: Ova postavka smanjuje razinu napunjenosti baterije.

Praćenje aktivnosti: Uključuje i isključuje funkcije praćenja aktivnosti kao što su upozorenje za kretanje, praćenje pulsa na zapešću i Move IQ događaji.

Zapešće na kojem će se uređaj nositi: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi. Ovu postavku biste trebali prilagoditi zbog orijentacije zaslona i kada se koristi funkcija automatskog pozadinskog osvjetljenja.

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.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

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

Tempo/brzina: Postavljanje uređaja za prikaz tempa ili brzine tijekom mjerene aktivnosti (samo vivosmart HR+ uređaj).

Postavke trčanja na Garmin Connect račun

Na Garmin Connect račun odaberite **Opcije trčanja**.

Upozorenja načina rada za trčanje: Omogućuje prilagođavanje upozorenja za način rada aktivnosti, kao što su upozorenja na ciljano trajanje.

Upozorenje za puls: Postavljanje uređaja 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: Automatsko označavanje dionice nakon svakog prijeđenog kilometra (milje) (*Označavanje dionica, stranica 4*).

Auto Pause: Uređaj automatski zaustavlja mjerač kada se prestanete kretati (samo vivosmart HR+).

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

Korisničke postavke uređaja na Garmin Connect račun

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

Prilagođena duljina koraka: Točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

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

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

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

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

Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na vivosmart HR/HR+ uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect račun.

Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i odaberite .

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

Vrijeme: Postavljanje uređaja tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu ili ručno postavljanje vremena (*Ručno podešavanje vremena, stranica 7*).

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

Praćenje aktivnosti: Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti i upozorenje za kretanje.

Puls: Uključuje i isključuje monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću i odašiljanje podataka o pulsu.

Preference zaslona: Omogućuje podešavanje svjetline pozadinskog osvjetljenja (*Prilagođavanje svjetline pozadinskog osvjetljenja, stranica 7*) i automatsko zaključavanje uređaja nakon određenog vremena neaktivnosti.



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

Ručno podešavanje vremena

Kada uređaj sinkronizirate s pametnim telefonom, vrijeme na vivosmart HR uređaju zadano će se automatski postaviti. Vrijeme na vivosmart HR+ uređaju automatski se postavlja kada uređaj primi satelitske signale i kada ga sinkronizirate s pametnim telefonom. Vrijeme možete postaviti i ručno.

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite opciju:


- Na vivosmart HR uređaju odaberite  > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme**.
- Na vivosmart HR+ uređaju odaberite  > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme** > **Ručno**.

3 Odaberite  za podešavanje vremena i datuma.

4 Odaberite .

Prilagođavanje svjetline pozadinskog osvjetljenja

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite  > **Preference zaslona** > **Svjetlina pozad. osvjetlj.**

3 Odaberite  ili  za podešavanje svjetline.

NAPOMENA: Svjetlina pozadinskog osvjetljenja utječe na trajanje baterije.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete uključiti pozadinsko osvjetljenje i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

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

1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

2 Odaberite  > **Uključeno**.

Na zaslonu s prikazom vremena pojavljuje se ikona ☾.

SAVJET: Za izlazak iz načina rada Bez ometanja pritisnite tipku uređaja i odaberite ☾ > **Isključi**.

Pregledavanje alarma sata

- 1 Postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti na Garmin Connect računu (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 7*).
- 2 Na vivosmart HR/HR+ uređaju pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 3 Odaberite ☼.

Informacije o uređaju

Specifikacije vivosmart HR/HR+ uređaja

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije vivosmart HR uređaja	Do 5 dana
Trajanje baterije za vivosmart HR+	Do 5 dana Do 8 sati u GPS načinu rada
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 60 °C (od 14 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i preostalo trajanje baterije.

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite ⓘ.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača 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 u dodatku.

- 1 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i pritisnite punjač ① tako da škljocne.



- 2 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

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 računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje približno 60 do 90 minuta.
- Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što se ikona razine napunjenosti baterije [||||] ispuni i prestane treperiti.
- Provjerite preostalu razinu baterije [||||] na zaslonu s informacijama o uređaju (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 8*).

Korištenje uređaja tijekom punjenja

Uređaj možete koristiti ako ga puniti pomoću računala. Primjerice, možete koristiti Bluetooth funkcije povezivosti ili podešavati postavke računala.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Odaberite ▲ za izlazak iz načina rada za USB masovno skladištenje.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

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

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

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

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

Ne skidajte remen.

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?

Uređaj vivosmart HR/HR+ kompatibilan je s pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

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

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

- Omogućite Bluetooth bežičnu tehnologiju na pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile, odaberite  ili , a zatim odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj**.
- Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i odaberite  > **Upari pametni telefon** kako biste ručno otvorili način rada za uparivanje.

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerac 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.

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 svoj uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s računalom*, stranica 2).
- Sinkronizirajte svoj broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile*, stranica 1).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom 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. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene 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 prijanjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
- 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.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Isključite postavku **Automatsko pozadinsko osvjetljenje** (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu*, stranica 7).
 - Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja (*Postavke uređaja*, stranica 7).
 - U postavkama centra za obavijesti vašeg pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na vivosmart HR/HR+ uređaju (*Upravljanje obavijestima*, stranica 6).
 - Isključite pametne obavijesti (*Bluetooth postavke*, stranica 6).
 - Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti (*Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije*, stranica 6).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje*, stranica 3).
 - Isključite mjerenje pulsa na zapešću (*Postavke uređaja*, stranica 7).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Ponovno postavljanje uređaja



Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. To može uzrokovati gubitak podataka koji nisu sinkronizirani s vašim Garmin Connect računom. Potrebno je ponovo postaviti vrijeme (*Ručno podešavanje vremena*, stranica 7).

- 1 Tipku uređaja držite pritisnutom 10 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Tipku uređaja držite jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Vraćanje svih zadanih postavki


Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

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

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite  > **Vraćanje zadanih postavki** > .

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Pritisnite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite svoj jezik.

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 računalo ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.
- 2 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte uređaj s računalom (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 2*).
 - Sinkronizirajte uređaj s mobilnim uređajem (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1*).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile

Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 1*).

- 1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 1*).
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect Mobile nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Ako želite nadograditi softver uređaja, morate imati Garmin Connect račun i preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Odvojite uređaj od računala.
Uređaj vas upozorava da nadogradite softver.
- 3 Odaberite opciju.

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu www.support.garmin.com.
- Posjetite www.garmin.com/intosports.
- Posjetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika 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.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

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

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

O zonama pulsa

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

Izračuni zona pulsa

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

BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.

Ponovna distribucija i korištenje izvornog ili binarnog oblika s ili bez promjena dozvoljeno je ukoliko su zadovoljeni sljedeći uvjeti:

- Ponovna distribucija izvornog koda mora sadržavati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti.
- Ponovna distribucija u binarnom obliku mora reproducirati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti u dokumentima i/ili drugim materijalima koji se isporučuju s distribucijom.
- Imena autora ili bilo kojeg suradnika ne smiju se koristiti za odobravanje ili reklamiranje proizvoda izvedenih iz ovog softvera bez prethodne pismene dozvole.

VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI OVAJ SOFTVER STAVLJAJU NA RASPOLAGANJE "KAKAV JEST" I ODRIČU SE BILO KAKVIH IZRIČITIH ILI PODRAZUMIJEVANIH

JAMSTAVA, UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA PODRAZUMIJEVANO JAMSTVO PODOBNOSTI NA PRODAJU ILI ZA BILO KOJU POSEBNU SVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU IZRAVNU, NEIZRAVNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMJERNU ILI POSLJEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA S KORIŠTENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPNJU ZAMJENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠTENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NEOVISNO O NAČINU NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE RIJEČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVIJEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

Indeks

A

aktivnosti **3**
alarmi **8**
aplikacije **5**
 pametni telefon **1**
Auto Lap **4, 7**
Auto Pause **4**

B

baterija **8**
 maksimiziranje **6, 7, 9**
 punjenje **8**
Bluetooth tehnologija **5, 6, 8**
brisanje, osobni rekordi **5**

C

ciljevi **2, 7**

Č

čišćenje uređaja **8**

D

dionice **4**
doba dana **10**

G

Garmin Connect **1, 6, 7, 10**
Garmin Express **2**
 nadogradnja softvera **10**
GPS **3, 4**
 signal **5**

I

ID jedinice **8**
ikone **2**
izbornik **1**

K

kalibracija **5**
kalorija **5**

M

minute intenzivnog vježbanja **3, 5, 9**
mjerač vremena **3**

N

način rada za masovno skladištenje **8**
način rada za spavanje **3**
nadogradnje, softver **10**

O

obavijesti **2, 5, 6**
Oprema **10**
osobni rekordi **5**
 brisanje **5**
 vraćanje **5**

P

pametni telefon **8**
 aplikacije **5**
 uparivanje **1, 9**
podaci **2**
 prijenos **6**
 spremanje **6**
ponovno postavljanje uređaja **9**
postavke **6, 7, 9**
 uređaj **7**
povijest **1, 6**
 slanje na računalo **2, 6**
pozadinsko osvjetljenje **1, 7**
praćenje aktivnosti **2**
prilagođavanje uređaja **1**
puls **1–3**
 monitor **9**
 uparivanje senzora **3**
 upozorenja **4**
 zone **10**
Puls, zone **10**
punjenje **8**

R

rješavanje problema **8–10**

S

sat **7, 8**
satelitski signali **5**
softver
 nadogradnja **10**
 verzija **8**
specifikacije **8**
spremanje aktivnosti **3**
spremanje podataka **6**
stari podaci, prikaz **6**
svjetlina **7**

T

tempo **4**
tipke **1, 8**
treniranje **3, 4**
 načini rada **3, 4**

U

uparivanje
 ANT+ senzori **3**
 pametni telefon **1, 9**
upozorenja **4**
 vibracija **7**
USB **10**
 način rada za masovno skladištenje **8**
 prijenos datoteka **2**

V

VIRB daljinski upravljač **3**
Virtual Pacer **4**
vrijeme **7**

Z

zaslon
 orijentacija **1**
 svjetlina **7**
zaslon osjetljiv na dodir **1**
zasloni s podacima **7**

