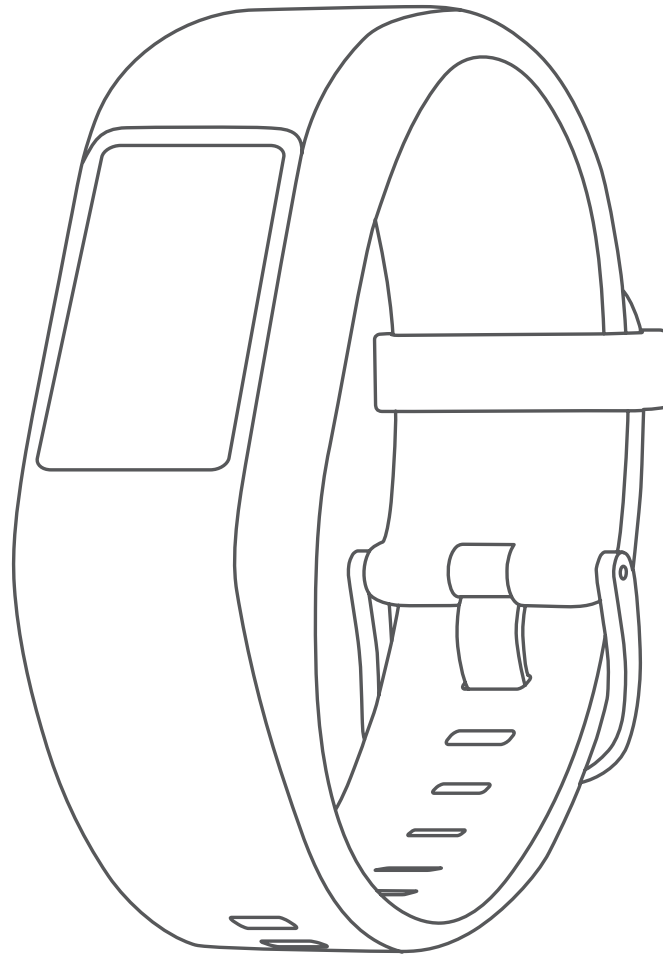


GARMIN®



**VÍVOSPORT®**

---

Priručnik za uporabo

© 2020 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® in vivosport® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ in Virtual Pacer™ 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®, iOS® in iPhone® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane 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](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03193

# Kazalo vsebine

Pridobivanje dodatnih informacij .....	10
<b>Dodatek .....</b>	<b>10</b>
Cilji pripravljenosti .....	10
O območjih srčnega utripa .....	11
Izračuni območij srčnega utripa .....	11
Standardne ocene za najvišji VO2 .....	11
Licenca BSD s 3 klavzulami .....	11
<b>Kazalo .....</b>	<b>12</b>

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



## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

## Vklop in nastavitev naprave

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

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave živospot, morate to združiti neposredno prek programa Garmin Connect™, in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja, da se naprava vklopi (*Polnjenje naprave, stran 8*).

**Hello!** Pozdravljeni!.



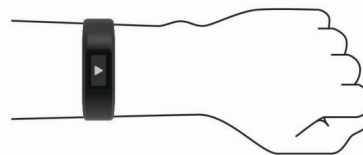
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
  - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju ☰ ali ⋮ izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in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

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

## Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



**OPOMBA:** optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 9*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Uporaba naprave



Podrsanje	Če se želite pomakniti med pripomočki in možnostni menija, podrsajte po zaslonu na dotik ①.
Držanje	Če želite odpreti in zapreti meni, držite zaslon na dotik.
Tap	Če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik. Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, tapnite ↶.
Dvojni tap	Če želite začeti in ustaviti dejavnost, med dejavnostjo z merjenjem časa dvotapnite zaslon na dotik.
Gib zapestja	Če želite vklopiti osvetlitev zaslona, zasukajte in dvignite zapestje proti telesu. Če želite izklopiti osvetlitev zaslona, zasukajte zapestje stran od telesa.

## Uporaba osvetlitve zaslona

- Za vklop osvetlitve zaslona kadar koli tapnite zaslon na dotik ali podrsajte po njem.  
**OPOMBA:** pri opozorilih in sporočilih se osvetlitev zaslona samodejno vklopi.
- Če želite vklopiti osvetlitev zaslona, kadar koli zasukajte in dvignite zapestje proti telesu.
- Prilagodite svetlost in časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Nastavitve zaslona, stran 7*).

## Pripomočki

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

**OPOMBA:** s programom Garmin Connect lahko izberete videz ure in dodate ali odstranite pripomočke, kot je na primer upravljanje glasbe v pametnem telefonu (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 8*).

Čas in datum	Trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale. 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.
	Upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega pametnega telefona.
	Obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.

## Samodejni cilj

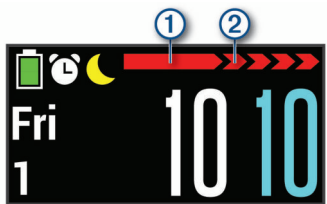
Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



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

## Vrstica gibanja

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



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

## Ogled grafikona srčnega utripa

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

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

## Minute intenzivnosti

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

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o

srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

## Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava vivotport 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 tega izračuna lahko izboljšate tako, da 15 minut hitro hodite ali tečete na prostem.

- 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 celodnevnega stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih informacij.

## Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa, tapnite zaslon na dotik.

## Vklop časovnika za sproščanje

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

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

8 Po končanem časovniku za sproščanje si oglejte novo raven stresa.

## Spremljanje spanja

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




**OPOMBA:** dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju.

## 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](http://www.garmin.com/VIRB).

### Upravljanje športne kamere VIRB








Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Omogočiti morate tudi zaslon kamere VIRB v napravi vívosport (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 8*).


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

## Vadba

### Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

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



- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti:
  - Za hojo izberite .
  - Za tek izberite .
  - Za kolesarjenje izberite .
  - Za dejavnost kardio vadbe izberite .
  - Za vadbo za moč izberite .
  - Za druge vrste dejavnosti izberite .
- 4 Po potrebi izberite **Zunaj** ali **Znotraj**.
- 5 Če je nastavljena zunanja lokacija, se odpravite ven in počakajte, da naprava najde satelite GPS. Iskanje satelitskih signalov lahko traja nekaj minut. Ko naprava najde satelite, se prikaže sporočilo.
- 6 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.
- 9 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik.







**NAMIG:** če želite, da časovnik deluje naprej, dvotapnite zaslon na dotik.
- 10 Podrsajte, da izberete možnost:
  - Če želite shraniti dejavnost, izberite .

- Če želite izbrisati dejavnost, izberite .

### Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Začnite prvo serijo.

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

### Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč



- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.

Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.

Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.
- OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.

Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

### Nastavitev načina teka

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite **Zunaj** ali **Znotraj**.
- 4 Izberite **Način teka**.
- 5 Izberite možnost:
  - Če želite teči na prostem ali v zaprtem prostoru z lastnim tempom brez opozoril o načinu teka, izberite **Prosto**.

**OPOMBA:** to je privzeti način teka.
  - Izberite **Tek/hoja**, če želite vaditi z intervali teka in hoje, pri katerih se meri čas.
  - Izberite **Virtual Pacer**, če želite vaditi s ciljem tempa.

**OPOMBA:** v računu Garmin Connect lahko prilagodite intervale teka/hoje in cilj tempa (*Nastavitve profila dejavnosti v programu Garmin Connect, stran 8*).
- 6 Začnite teči.

Vsakič, ko končate interval ali ko je vaš tempo nad ali pod ciljnim tempom, se prikaže sporočilo, naprava pa zavibrira.

### Virtual Pacer™


Virtual Pacer je orodje za vadbo, s katerim boste izboljšali svoje dosežke, saj vas spodbuja, da tečete s tempom, ki ga sami nastavite.

## Opozorila

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

### Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 100 kalorij. V računu Garmin Connect lahko prilagodite določene vrednosti ali intervale za ponavljajoča se opozorila (*Nastavitve profila dejavnosti v programu Garmin Connect, stran 8*).


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

**OPOMBA:** opozorilo Razd. je na voljo samo za hojo, tek in kolesarjenje.

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

### Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad 180 utripi na minuto (bpm). Območja po meri lahko opredelite v računu Garmin Connect (*Nastavitve profila dejavnosti v programu Garmin Connect, stran 8*).


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

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

## Označevanje krogov

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

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


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

## Uporaba funkcije Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

**OPOMBA:** čas premora se ne shranjuje v vaše podatke o zgodovini.




**OPOMBA:** funkcija Auto Pause ni na voljo za vse dejavnosti.

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

## Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave vívosport lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

**OPOMBA:** oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.


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

Naprava vívosport začne oddajati podatke o srčnem utripu.

**OPOMBA:** med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le zaslon za merjenje srčnega utripa.

- 3 Združite napravo vívosport z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

- 4 Če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, tapnite zaslon za merjenje srčnega utripa in izberite .

## Približne ocene najvišjega VO2


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

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

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 11*) in obiščite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Pridobivanje ocene najvišjega VO2

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

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > VO<sub>2</sub>.

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

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




**OPOMBA:** navodila se prikažejo, ko je treba izračunati oceno najvišjega VO2.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.









## Ura



### Uporaba štoparice

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

### Vklop odštevalnika

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

### Uporaba budilke

- 1 Nastavite čas in pogostost budilke v računu Garmin Connect (*Nastavitve naprave v računu Garmin Connect, stran 8*).
- 2 V napravi vívosport držite zaslon na dotik za ogled menija.
- 3 Izberite  > .
- 4 Podrsajte za pomikanje po alarmih.
- 5 Izberite alarm, da ga vklopite ali izklopite.

## Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vívosport 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.

**LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

**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 vívosport in je trenutno v dosegu.

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





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

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

### Ogled obvestil

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

**OPOMBA:** razpoložljive možnosti se razlikujejo glede na pametni telefon.

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

### Upravljanje obvestil


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

Izberite možnost:

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

### Iskanje izgubljenega pametnega telefona

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






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

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

### Uporaba načina Ne moti

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

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



- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > , da omogočite način Ne moti. Na zaslonu z uro se prikaže .
- 3 Držite zaslon na dotik in izberite  >  > **IZKLOP**, da onemogočite način Ne moti.

## Zgodovina

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

Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki preprišejo.

### Ogled zgodovine

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

## Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

### Ogled osebnih rekordov

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite > .
- 3 Izberite ali .
- 4 Podrsajte za ogled osebnih rekordov.

### Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite > .
- 3 Izberite ali .
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Obnovi prejšnj.** > .

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

### Brisanje osebnega rekorda

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite > .
- 3 Izberite ali .
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Počisti** > .

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

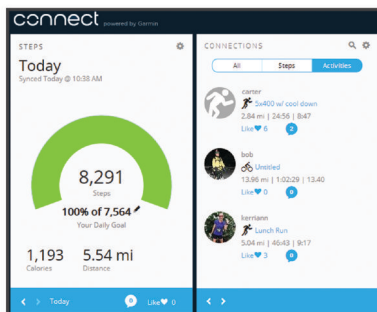
## Garmin Connect

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

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto [garminconnect.com](http://garminconnect.com).

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

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



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

**Upravljanje 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 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 4 Izberite .
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

## Sinhronizacija podatkov z računalnikom

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

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

## Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Prilagajanje naprave

### Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

Omogočite lahko možnost Samod. zaklep., pri kateri se zaslon na dotik po določenem obdobju nedejavnosti samodejno zaklene, s čimer preprečite nenamerne dotike zaslona.

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite > **Samod. zaklep.**
- 3 Izberite želeno možnost.
- 4 Če želite odkleniti napravo, dvotapnite zaslon na dotik.

### Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

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

: vklopi ali izklopi merilnik srčnega utripa na zapestju. Če želite merilnik srčnega utripa na zapestju uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo dejav..

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

❤️: omogoči, da vas naprava opozori, ko srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači nastavljeni prag (*Nastavitve opozorila o nenormalnem srčnem utripu*, stran 7).

## Nastavitve opozorila o nenormalnem srčnem utripu

### ⚠️ POZOR

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

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite ❤️ > ❤️.
- 3 Podrsajte za nastavitve vrednosti praga srčnega utripa.
- 4 Za potrditev vrednosti tapnite zaslon na dotik.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

## Nastavitve naprave

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v napravi vívosport. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

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

📶: omogoča združitev pametnega telefona in prilagoditev nastavitve Bluetooth (*Nastavitve za Bluetooth*, stran 7).

📱: prilagodi nastavitve zaslona (*Nastavitve zaslona*, stran 7).

🕒: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v 12- ali 24-urnem zapisu, in omogoča ročno nastavitve časa (*Ročna nastavitve časa*, stran 7).

🚶: vklopi in izklopi merjenje aktivnosti in opozorilo o gibanju.

🔧: prilagodi sistemske nastavitve (*Nastavitve sistema*, stran 7).

## Nastavitve za Bluetooth

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite ⚙️ > 📶. Prikaže se stanje povezave Bluetooth.

📶: vklopi ali izklopi brezžično tehnologijo Bluetooth.

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

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

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

## Nastavitve zaslona

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

**Svetlost:** nastavi raven osvetlitve zaslona. Za prilagajanje ravni svetlosti lahko izberete ▲ ali ▼.

**OPOMBA:** višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

**Premor:** nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

**OPOMBA:** pri daljši časovni omejitvi osvetlitve zaslona je avtonomija baterije krajša.

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

Uporabite lahko možnost Samo dejav., da gibe uporabljate samo med dejavnostmi z merjenjem časa.

**Usmerjenost:** nastavi napravo tako, da prikazuje podatke ležeče ali pokončno.

## Ročna nastavitve časa

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

- 1 Če si želite ogledati meni, držite zaslon na dotik.
- 2 Izberite ⚙️ > 🕒 > **Nast. časa** > **Ročno**.
- 3 Tapnite sredino zaslona na dotik, da nastavite ure, minute, mesec, dan in leto.
- 4 Za prilagoditev posamezne nastavitve izberite ▲ ali ▼.
- 5 Tapnite sredino zaslona na dotik, da se premaknete na naslednji zaslon.
- 6 Izberite ✓, da potrdite posamezno nastavitve.

## Nastavitve sistema

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

**Vibriranje:** nastavi stopnjo vibriranja.

**OPOMBA:** višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

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

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

**Jezik:** nastavi jezik naprave.

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

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

**Vizitka:** prikaže ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih, licenčno pogodbo in odstotek napolnjenosti baterije (*Ogled informacij o napravi*, stran 8).

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

## Nastavitve računa Garmin Connect

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

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

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

## Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect

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

**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, Garmin Connect pa izračuna dolžino koraka.

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

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

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

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

**Spanje:** omogoča vnos običajnih ur spanja.

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

### Nastavitve naprave v računu Garmin Connect

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

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

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

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

**OPOMBA:** ta nastavitve skrajša trajanje baterije.

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

**Videz ure:** omogoča izbiro videza ure.

**Privzeti pripomoček:** nastavi pripomoček, ki se prikaže po obdobju nedejavnosti.

**Jezik:** nastavi jezik naprave.

**Usmerjenost zaslona:** nastavi napravo tako, da prikazuje podatke ležeče ali pokončno.

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

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

**OPOMBA:** pri daljši časovni omejitvi je avtonomija baterije krajša.

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

**Vidni pripomočki:** omogoča prilagajanje pripomočkov, prikazanih v napravi.

**Katero zapestje?:** omogoča nastavitve zapestja, na katerem nosite napravo.

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

### Nastavitve profila dejavnosti v programu Garmin Connect

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

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

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

**Auto Pause:** omogoča, da naprava samodejno začasno zaustavi časovnik, ko se nehate premikati (*Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 4*).

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

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



## Informacije o napravi

### Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni v načinu ure Do 8 ur v načinu GPS
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)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči 1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje <sup>1</sup>

### Ogled informacij o napravi

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

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

### Polnjenje naprave

#### OPOZORILO

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

#### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 9*).

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



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

### Namigi za polnjenje naprave

- Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 8*).

Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje prazne baterije traja približno eno uro.

- Odstotek napoljenosti baterije je prikazan na zaslonu z informacijami o napravi (*Ogled informacij o napravi, stran 8*).

<sup>1</sup> Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## 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](http://www.garmin.com/fitandcare).





## Odpravljanje težav

### Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

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

Za več informacij o združljivosti obiščite [www.garmin.com/ble](http://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  in nato izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na napravi pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  >  > **Združi zdaj**, da vklopite način združevanja.

### Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Moje število korakov ni točno

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

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

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

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

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

**1** Izberite možnost:

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

**2** Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

### Raven stresa se ne prikaže

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

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

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

### Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno 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.

## Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa

Naprava posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate z računalnikom ali pametnim telefonom. Sinhronizirajte napravo, da bo pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravičen čas in da se bo posodobila na poletni čas.

- 1 V nastavitvah časa izberite **Samod.** (*Nastavitve naprave, stran 7*).
- 2 Preverite, ali računalnik oziroma pametni telefon prikazuje pravičen lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
  - Sinhronizirajte napravo z računalnikom (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 6*).
  - Sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 6*).

Čas in datum se posodobita samodejno.

## Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavi samodejno glede na položaj GPS.

**NAMIG:** za več informacij o GPS-u obiščite [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Pojdite na prosto.
 

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
 

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

## Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
  - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
  - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

## Podaljševanje življenjske dobe baterije




- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte njegovo časovno omejitev (*Nastavitve zaslona, stran 7*).
- Izklopite gibe zapestja (*Nastavitve zaslona, stran 7*).
- V nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v napravi vívosport (*Upravljanje obvestil, stran 5*).
- Izklopite pametna obvestila (*Nastavitve za Bluetooth, stran 7*).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth (*Nastavitve za Bluetooth, stran 7*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®, stran 4*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 6*).

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

## Obnoveitev vseh privzetih nastavitvev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

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

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

## Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://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 (*Vklop in nastavitve naprave, stran 1*).

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

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

## Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
 

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.
- 2 Ko program Garmin Express zaključi pošiljanje posodobitve, prekinite povezavo med napravo in računalnikom.
 

Naprava namesti posodobitev.

## Pridobivanje dodatnih informacij

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

## Dodatek

### Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 11*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljšo 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.

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

## 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

## Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Licenca BSD s 3 klavzulami

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Vse pravice pridržane.

Nadaljnja distribucija in uporaba v izvorni ali binarni obliki s spremembami ali brez njih sta dovoljeni, če so izpolnjeni naslednji pogoji:

- Nadaljnja distribucija izvorne kode mora vsebovati zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Pri nadaljnji distribuciji v binarni obliki je treba v dokumentaciji in/ali drugem gradivu za distribucijo navesti zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Avtorja in imen morebitnih sodelavcev brez predhodnega pisnega dovoljenja ni dovoljeno uporabljati za podporo ali promocijo izdelkov, ki izhajajo iz te programske opreme.

TO PROGRAMSKO OPREMO LASTNIKI AVTORSKIH PRAVIC IN SODELAVCI PONUJAJO "TAKŠNO, KOT JE" IN ZAVRAČAJO VSA IZREČNA ALI NAZNAČENA JAMSTVA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAZNAČENA JAMSTVA O PRIMERNOSTI ZA PRODAJO IN DOLOČEN NAMEN. V NOBENEM PRIMERU LASTNIK AVTORSKIH PRAVIC ALI

SODELAVCI NISO ODGOVORNI ZA NOBENO NEPOSREDNO, POSREDNO, NAKLJUČNO, POSEBNO, EKSEMPLARIČNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO (KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAROČILO NADOMESTNIH IZDELKOV ALI STORITEV, IZGUBO MOŽNOSTI UPORABE IZDELKA, PODATKOV ALI PRIHODKOV OZIROMA PREKINITEV POSLOVANJA), KI NASTANE ZARADI UPORABE TE PROGRAMSKE OPREME, TUDI ČE SO SEZNANJENI Z MOŽNOSTJO TAKŠNE ŠKODE IN NE GLEDE NA TO, KAKO IN NA PODLAGI KATERE RAZLAGE ODGOVORNOSTI JE ŠKODA NASTALA OZIROMA ALI IZHAJA IZ POGODBENIH DOLOČIL, OBJEKTIVNE ODGOVORNOSTI ALI KAZNIVEGA DEJANJA (VKLJUČNO Z MALOMARNOSTJO ITD.).

# Kazalo

## A

alarmi **5**  
Auto Lap **4, 8**  
Auto Pause **4**

## B

baterija **8**  
    podaljševanje **7, 8, 10**  
    polnjenje **8**  
brisanje, osebni rekordi **6**

## C

cilji **1, 7**  
Connect IQ **1**

## Č

čas **7**  
    opozorila **4**  
čas dneva **10**  
časovnik **3**  
    odštevalnik **5**  
čiščenje naprave **9**

## D

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

## G

Garmin Connect **1, 6–8, 10**  
Garmin Express **6**  
    posodabljanje programske opreme **10**  
GPS, signal **10**

## I

ID naprave **8**

## K

kalorija **2**  
    opozorila **4**  
krogi **4**

## M

meni **1**  
merjenje aktivnosti **1, 2**  
minute intenzivnosti **2, 9**

## N

način množičnega shranjevanja **6**  
najvišji VO2 **4, 11**  
nastavitve **6–8, 10**  
    naprava **8**  
nastavitve sistema **7**  
nastavitve zaslona **7**

## O

obvestila **1, 5**  
odpravljanje težav **3, 8–10**  
odštevalnik **5**  
opozorila **4**  
    srčni utrip **7**  
    vibriranje **5**  
osebni rekordi **6**  
    brisanje **6**  
osvetlitev zaslona **1, 5, 7**

## P

pametni telefon **9**  
    programi **5**  
    združevanje **1, 9**  
podatki  
    prenašanje **6**  
    shranjevanje **6**  
podatkovni zasloni **8**  
polnjenje **8**  
posodobitve, programska oprema **10**  
prilagajanje naprave **7**  
pripomočki **2**

programi **5**  
    pametni telefon **1**  
programska oprema  
    posodabljanje **10**  
    različica **8**

## R

raven stresa **2, 9**  
razdalja, opozorila **4**

## S

satelitski signali **10**  
shranjevanje dejavnosti **3**  
shranjevanje podatkov **6**  
sledenje dejavnostim **2**  
specifikacije **8**  
srčni utrip **1, 2**  
    merilnik **6, 9**  
    območja **10, 11**  
    opozorila **4, 7**  
    združevanje senzorjev **4**  
stanje pripravljenosti **3**

## Š

štoparica **5**

## T

tehnologija Bluetooth **5, 7, 9**  
tempo **4**

## U

umerjanje **2**  
ura **5, 7**  
USB **10**  
    prenašanje datotek **6**

## V

vadba, načini **3**  
Virtual Pacer **4**

## Z

zaklepanje, zaslon **6**  
zaslon **7**  
zaslon na dotik **1, 6**  
združevanje  
    pametni telefon **1, 9**  
    Senzorji ANT+ **4**  
zgodovina **5, 6**  
    ogled **5**  
    pošiljanje v računalnik **6**





