

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge® i vivomove® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ i Toe-to-Toe™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i iPhone® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi pod licencom je tvrtke Garmin. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Qi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wireless Power Consortium. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

M/N: A04224

Sadržaj

| | | | |
|---|-----------|---|-----------|
| Uvod | 1 | Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage..... | 13 |
| Postavljanje sata..... | 1 | Bilježenje aktivnosti plivanja..... | 13 |
| Načini rada sata..... | 2 | Pokretanje Toe-to-Toe izazova..... | 14 |
| Upotreba sata..... | 2 | Funkcije mjerenja pulsa | 14 |
| Opcije izbornika..... | 2 | Pulsni oksimetar..... | 14 |
| Nošenje sata..... | 3 | Očitavanje pulsni oksimetrom..... | 15 |
| Widgeti | 4 | Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja..... | 15 |
| Automatski cilj..... | 5 | O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2..... | 15 |
| Traka podsjetnika na kretanje..... | 5 | Dobivanje procjene maksimalnog VO2..... | 15 |
| Isključivanje upozorenja za kretanje..... | 5 | Prikaz kondicijske dobi..... | 16 |
| Minute intenzivnog vježbanja..... | 6 | Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje..... | 16 |
| Izračun minuta intenzivnog vježbanja..... | 6 | Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls..... | 16 |
| Body Battery..... | 6 | Garmin Pay | 16 |
| Pregledavanje Body Battery widgeta..... | 6 | Postavljanje Garmin Pay novčanika..... | 17 |
| Varijabilnost pulsa i razina stresa..... | 6 | Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika..... | 17 |
| Prikaz widgeta za razinu stresa..... | 6 | Plaćanje pomoću sata..... | 17 |
| Pokretanje mjerača opuštanja..... | 7 | Upravljanje Garmin Pay karticama..... | 18 |
| Upotreba widgeta za praćenje hidracije..... | 7 | Promjena lozinke za Garmin Pay..... | 18 |
| Poboljšavanje preciznosti kalorija..... | 7 | Satovi | 18 |
| Prikaz widgeta za puls..... | 7 | Pokretanje mjerača odbrojanja..... | 18 |
| Praćenje spavanja..... | 7 | Korištenje štoperice..... | 18 |
| Praćenje menstrualnog ciklusa..... | 8 | Korištenje alarma sata..... | 19 |
| Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu..... | 8 | Funkcije za sigurnost i praćenje | 19 |
| Praćenje trudnoće..... | 8 | Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima..... | 19 |
| Bilježenja podataka o trudnoći..... | 8 | Dodavanje kontakata..... | 19 |
| Upravljanje glazbom..... | 9 | Prepoznavanje nezgoda..... | 20 |
| Prikaz obavijesti..... | 9 | Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda..... | 20 |
| Odgovaranje na tekstualnu poruku.... | 9 | Traženje pomoći..... | 20 |
| Kontrole | 10 | Bluetooth – funkcije povezivosti | 21 |
| Prilagođavanje izbornika kontrola..... | 11 | Upravljanje obavijestima..... | 21 |
| Vježbanje | 11 | Pronalaženje izgubljenog telefona..... | 21 |
| Bilježenje mjerene aktivnosti..... | 11 | Odgovaranje na dolazni telefonski poziv..... | 21 |
| Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje..... | 12 | | |
| Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS- om..... | 12 | | |
| Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.. | 13 | | |

| | | | |
|---|-----------|--|-----------|
| Korištenje načina rada Bez ometanja.. | 22 | Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme..... | 30 |
| Garmin Connect..... | 22 | Poravnanje kazaljki..... | 31 |
| Garmin Move IQ™..... | 22 | Zaslon sata teško se vidi na otvorenom..... | 31 |
| Povezani GPS..... | 23 | Moj se sat neće puniti bežično..... | 31 |
| Praćenje spavanja..... | 23 | Praćenje aktivnosti..... | 31 |
| Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect..... | 23 | Izgleda kako mjerač koraka nije precizan..... | 31 |
| Sinkroniziranje podataka s računalom..... | 23 | Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu..... | 32 |
| Postavljanje aplikacije Garmin Express..... | 23 | Razina stresa se ne pojavljuje..... | 32 |
| Prilagođavanje sata..... | 24 | Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi..... | 32 |
| Postavke sata..... | 24 | Savjeti za čudne podatke o puls..... | 32 |
| Postavke zaslona..... | 24 | Savjeti za poboljšane Body Battery podatke..... | 32 |
| Bluetooth postavke..... | 24 | Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra..... | 32 |
| Postavke pulsa i stresa..... | 25 | Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije..... | 33 |
| Postavke aktivnosti..... | 25 | Vraćanje svih zadanih postavki..... | 33 |
| Postavke sustava..... | 25 | Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect..... | 33 |
| Postavke vremena..... | 25 | Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express..... | 33 |
| Garmin Connect postavke..... | 26 | Nadogradnja proizvoda..... | 34 |
| Postavke telefona..... | 26 | Dodatne informacije..... | 34 |
| Prilagođavanje izgleda sata..... | 26 | Popravak uređaja..... | 34 |
| Prilagođavanje opcija aktivnosti..... | 26 | Dodatak..... | 34 |
| Označavanje dionica..... | 26 | Ciljevi vježbanja..... | 34 |
| Prilagođavanje podatkovnih polja..... | 27 | O zonama pulsa..... | 34 |
| Postavke praćenja aktivnosti..... | 27 | Izračuni zona pulsa..... | 35 |
| Korisnički profil..... | 27 | Standardne vrijednosti maksimalnog VO2..... | 35 |
| Informacije o uređaju..... | 28 | | |
| Punjenje sata..... | 28 | | |
| Savjeti za punjenje sata..... | 28 | | |
| Postupanje s uređajem..... | 29 | | |
| Zamjena remena..... | 29 | | |
| Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci..... | 29 | | |
| Specifikacije..... | 30 | | |
| Rješavanje problema..... | 30 | | |
| Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?..... | 30 | | |
| Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva..... | 30 | | |

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

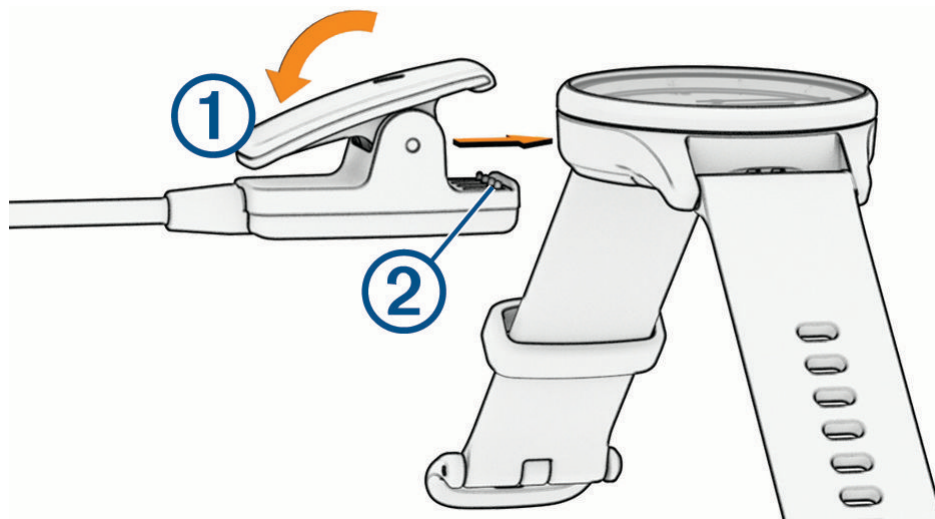
Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Postavljanje sata

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

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja sata vívomove Trend, sat mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na svom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 3 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini sata ②.
- 4 Priključite USB kabel u izvor napajanja kako biste uključili sat (*Punjenje sata, stranica 28*).
Kada se sat uključi, prikazuje se poruka Hello!.



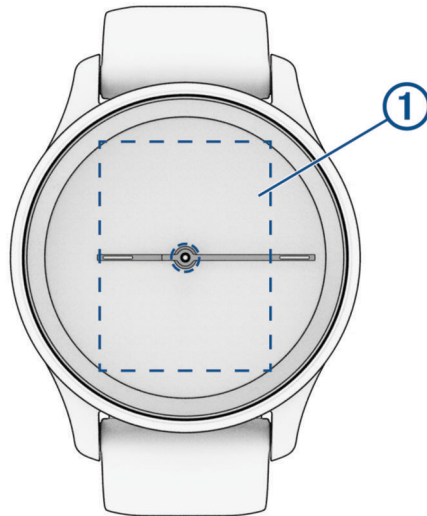
- 5 Odaberite opciju za dodavanje sata Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu uređaja.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ☰ ili ••• odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**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

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

Načini rada sata

| | |
|--------------|--|
| Brz pregled | Kazaljke sata prikazuju trenutačno vrijeme. |
| Interaktivno | Kazaljke sata odmiču se od dodirnog zaslona. |
| Samo sat | Kad je baterija slaba, kazaljke sata prikazuju trenutno vrijeme i dodirni je zaslon isključen dok ne napunite sat. |

Upotreba sata



Dvostruki dodir: Dvaput dodirnite dodirni zaslon ① kako biste aktivirali sat.

NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, sat je i dalje aktivan i bilježi podatke.

Gesta zapešćem: Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu kako biste uključili zaslon. Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.

Povlačenje prstom: Kad je zaslon uključen, povucite prstom po dodirnom zaslonu kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.

Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.





Povucite prstom ulijevo za prikaz izbornika kontrola.

Držanje pritiska: Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

Dodir: Za odabir dodirnite zaslon.

Opcije izbornika

Možete zadržati pritisak na dodirnom zaslonu za prikaz izbornika.

| | |
|---|---|
|  | Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti. |
|  | Prikazuje funkcije mjerenja pulsa. |
|  | Prikazuje opcije za mjerač odbrojavanja, štopericu i alarm. |
|  | Prikazuje postavke sata. |

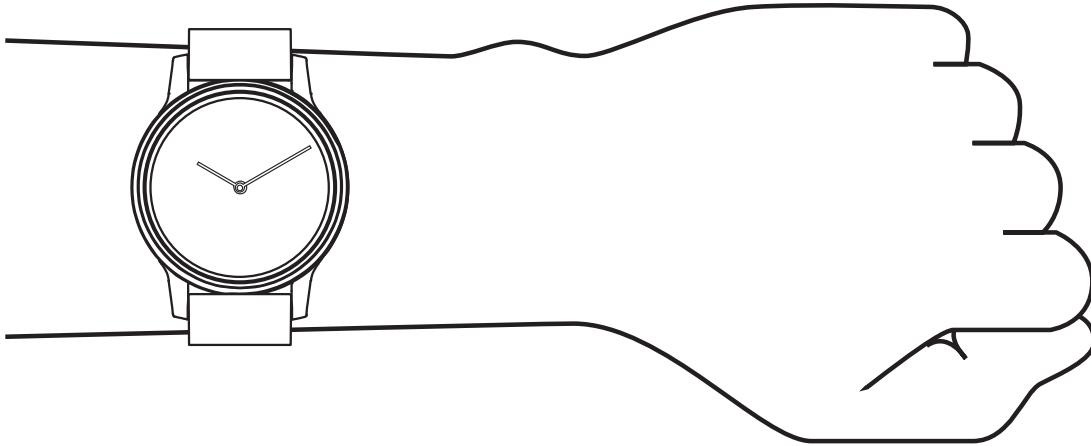
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicalo po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Rješavanje problema*, stranica 30.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 32.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Widgeti

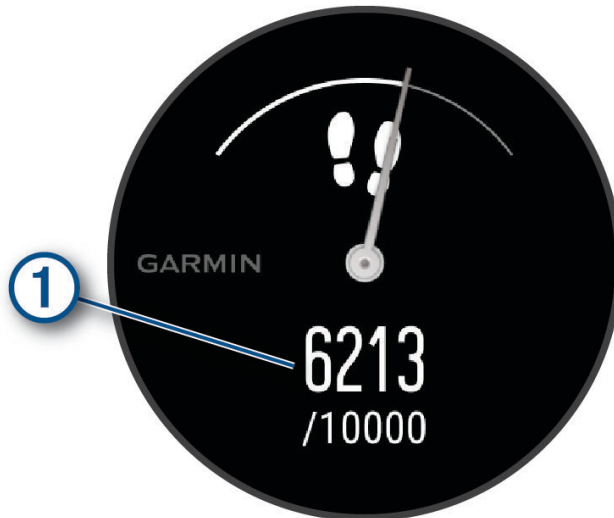
Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Povlačenjem prsta prema gore i dolje na dodirnom zaslonu možete se kretati kroz widgete. Možete dodirnuti neke widgete kako biste vidjeli detaljnije informacije. Za neke je widgete potrebno upariti telefon.

NAPOMENA: Za dodavanje ili uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

| | |
|---|--|
|  | Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Sat pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka. |
|  | Ukupan broj katova na koje ste se popeli i cilj u danu. |
|  | Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan. |
|  | Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Sat računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije. |
|  | Vaša trenutna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa. |
|  | Ukupna količina unesene vode i cilj u danu. |
|  | Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan. |
|  | Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma. |
|  | Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju. |
|  | Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječno sedmodnevno trajanje budnog stanja. Sat mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres. |
|  | Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra. |
|  | Upravljanje playerom glazbe na telefonu. |
|  | Trenutačna temperatura i vremenska prognoza s uparenog telefona. |
|  | Vaši podaci o spavanju za prethodnu noć, uključujući ukupno vrijeme spavanja i rezultat spavanja. |
|  | Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju. |
|  | Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg telefona. |
|  | Obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu. |

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat 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 i ciljni broj katova za uspon.



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.

Isključivanje upozorenja za kretanje

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

Minute intenzivnog vježbanja

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

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat vivotmove Trend izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 32](#)).

Pregledavanje Body Battery widgeta

Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u zadnjem satu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

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

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

Prikaz widgeta za razinu stresa

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

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

Na grafikonu razine stresa prikazuju se očitavanja stresa, kao i visoke i niske razine stresa u zadnjem satu.

Pokretanje mjerača opuštanja

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

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Prikazuje se grafikona razine stresa.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite →.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač opuštanja.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena opuštanja.
- 8 Odaberite ✓.

Prikazat će se ažurirana razina stresa.




Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite + za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).
SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Sat prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodanjem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za kalorije.
- 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.

Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.
Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.
Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnjem satu.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat 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, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja*, stranica 22).

Praćenje menstrualnog ciklusa











Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježnje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 8](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježnje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata vivotrive Trend morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.




- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Ako vam je danas početak ili kraj menstruacije, odaberite  > .
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite opciju:
 - Za bilježenje menstrualnog krvarenja odaberite .
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite .
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite .
 - Za bilježenje iscjotka odaberite .
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite .
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite .
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite .
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježnja podataka o trudnoći, stranica 8](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježnja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
 - Odaberite  kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
 - Odaberite  za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na telefonu s pomoću sata vívomove Trend. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu vívomove Trend povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

Prikaz obavijesti

Kada je sat uparen s aplikacijom Garmin Connect, na satu možete pregledavati obavijesti telefona kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.


- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Prikazat će se dvije najnovije obavijesti.
- 3 Za odabir obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
Poruka se pojavljuje na dodirnom zaslonu. Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali cijelom porukom.
- 4 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite ✓ kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android™ telefone.

Kad na satu vívomove Trend primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
Prikazat će se dvije najnovije obavijesti.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Za odabir obavijesti o tekstualnoj poruci dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Kontrole






Izbornik kontrola omogućuje vam brz pregled funkcija i opcija sata. Opcije možete dodavati, uklanjati i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 11*).

Na bilo kojem zaslonu prstom povucite ulijevo.

| Ikona | Naziv | Opis |
|-------|---------------------|---|
| | Poravnanje kazaljki | Odaberite za ručno poravnanje kazaljki na satu (<i>Poravnanje kazaljki, stranica 31</i>). |
| | Alarm | Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (<i>Korištenje alarma sata, stranica 19</i>). |
| | Pomoć | Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 20</i>). |
| | Svjetlina | Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Postavke zaslona, stranica 24</i>). |
| | Bez ometanja | Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja koji isključuje upozorenja i obavijesti. Na primjer, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film (<i>Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 22</i>). |
| | Pronađi moj telefon | Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata vívomove Trend i povećava se kako se približavate pametnom telefonu (<i>Pronalaženje izgubljenog telefona, stranica 21</i>). |
| | Glazba | Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu (<i>Upravljanje glazbom, stranica 9</i>). |
| | Obavijest | Odaberite za prikaz obavijesti s uparenog telefona (<i>Prikaz obavijesti, stranica 9</i>). |
| | Telefon | Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju. |
| | Pulsni oksimetar | Odaberite za ručno očitavanje pulsno oksimetra (<i>Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 15</i>). |
| | Štoperica | Odaberite za otvaranje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 18</i>). |
| | Sinkronizacija | Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim pametnim telefonom (<i>Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23</i>). |
| | Mjerač vremena | Odaberite za postavljanje mjerača odbrojanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojanja, stranica 18</i>). |
| | Novčanik | Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 16</i>). |
| | Izgled sata | Odaberite kako biste se vratili na početni zaslon sata. |

Prilagođavanje izbornika kontrola
















U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati opcije (*Kontrole, stranica 10*).

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  na prečacu koji želite ukloniti.
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.
- 5 Odaberite .




Vježbanje

Bilježenje mjerene aktivnosti

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

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite .
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti i odaberite opciju:
 - Odaberite  za hodanje.
 - Odaberite  za trčanje.
 - Odaberite  za kardio aktivnost.
 - Za biciklizam odaberite .
 - Odaberite  za vježbe snage.
 - Odaberite  za vježbe disanja.
 - Odaberite  za aktivnost joge.
 - Odaberite  za plivanje u bazenu.
 - Odaberite  za trčanje na traci.
 - Odaberite  za druge vrste aktivnosti.
 - Odaberite  za aktivnost treniranja na orbitreku.
 - Odaberite  za aktivnost penjanja stepenicama.
 - Odaberite  za pilates.
 - Odaberite  za Toe-to-Toe™ izazov s koracima.

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje aktivnosti možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite aktivnost.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.








Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Pokrenite aktivnost trčanja na traci (*Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 11*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat vívomove Trend ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Kad završite trčanje, odaberite ✓.
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju dodirnite dodirni zaslon i unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi**, a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.











Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

Možete povezati sat s telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite .
 - 3 Odaberite , ,  ili .
 - 4 Ako je potrebno, pričekajte da sat primi GPS signal.
Kad se GPS poveže, na satu se prikazuje ✓.
- NAPOMENA:** Ako ne možete povezati sat sa svojim pametnim telefonom, odaberite ✗ kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - 6 Započnite aktivnost.
Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.
 - 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
 - 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite ✓ za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage







Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste uključili **Praćenje ponavljanja** ili **Automatski setovi**.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite prvi set.
Sat broji ponavljanja.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Za dovršavanje seta dodirnite .
- Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 8 Tijekom odmora odaberite opciju:
 - Za prikaz dodatnih zaslona s podacima, povucite prstom po dodirnom zaslonu.
 - Za uređivanje brojača ponavljanja odaberite , prijedite prstom za odabir broja, a zatim odaberite .
- 9 Odaberite  za pokretanje sljedećeg seta.
- 10 Korake od 6 do 9 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 12 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage





- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
 - Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
 - Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
 - Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
- NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
 - Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti plivanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste uredili veličinu bazena.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite aktivnost.
Na satu se prikazuje udaljenost koju preplivate te zabilježeni intervali plivanja ili duljine bazena.
- 6 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.




Pokretanje Toe-to-Toe izazova

Možete pokrenuti Toe-to-Toe izazov od 2 minute s prijateljem koji ima kompatibilan sat.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite  >  kako biste izazvali drugog igrača u dometu (3 m).
NAPOMENA: Oba igrača moraju pokrenuti izazov na svojem satu.
Ako sat u roku od 30 sekundi ne može pronaći niti jednog igrača, izazovu istječe vrijeme.
 - 3 Odaberite ime igrača.
Sat odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
 - 4 Hodajte 2 minute.
Na zaslonu se prikazuje mjerač vremena i broj koraka.
 - 5 Postavite satove unutar dometa (3 m).
Na zaslonu se prikazuju koraci svakog igrača.
- Igrači mogu odabrati  kako bi započeli drugi izazov ili odabrati  za izlazak iz izbornika.

Funkcije mjerenja pulsa

Sat vívomove Trend ima izbornik pulsa, s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsnu izmjenom na zapešću.

| | |
|---|---|
|  | Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres (<i>Očitanje pulsni oksimetrom, stranica 15</i>). NAPOMENA: Senzor pulsni oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata. |
| VO₂ | Prikazuje trenutačni maksimalni VO ₂ , pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije (<i>Dobivanje procjene maksimalnog VO₂, stranica 15</i>). |
|  | Prikazuje vašu trenutačnu kondicijsku dob koja se izračunava na temelju vašeg maksimalnog VO ₂ , pulsa u mirovanju i indeksa tjelesne mase (BMI). (<i>Prikaz kondicijske dobi, stranica 16</i>) Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila na svom Garmin Connect računu. |
|  | Odašilje vaš trenutačni puls uparenom Garmin® uređaju (<i>Odašiljanje podataka o pulsnu na Garmin uređaje, stranica 16</i>). |



Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsni oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsni oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja, stranica 15*). Više informacija o točnosti pulsni oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsним oksimetrom

Na svom satu možete ručno započeti očitavanje pulsnoг oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju.

- 1 Sat nosite iznad ručnog zgloba.
Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 2 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 3 Select  > .
- 4 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- 5 Mirujte.

Zasićenost kisikom na satu se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsним oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu ([Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja, stranica 15](#)).

Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

Na svojem satu možete postaviti neprekidno mjerenje zasićenosti krvi kisikom ili SpO₂ tijekom spavanja ([Savjeti za čudne podatke pulsnoг oksimetra, stranica 32](#)).

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja SpO₂ tijekom spavanja.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > Puls.oxsim. spav. > Uključi > .

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂



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

Procjena maksimalnog VO₂ na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO₂ možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO₂ pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO₂ prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO₂, stranica 35](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO₂



Kako bi sat mogao prikazati procjenu maksimalnog VO₂, potrebni su mu podaci o pulsu izmjerenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > VO₂.
Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO₂. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO₂ nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.
- 3 Povucite prstom prema gore (ako je potrebno) i odaberite .
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
Po dovršetku aktivnosti prikazat će se poruka.

Prikaz kondicijske dobi

Prije nego što sat može izračunati točnu kondicijsku dob, morate dovršiti postavljanje korisničkog profila u aplikaciji Garmin Connect.

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

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

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati sa sata vívomove Trend i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

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

Sat vívomove Trend počinje odašiljati podatke o puls u.

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

- 3 Uparite sat vívomove Trend i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

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




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

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Upozorenje za neuobičajeni puls.**
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls.**
- 4 Odaberite **Uključi** > .
- 5 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili •••.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.


- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili •••.
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > ⋮ > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

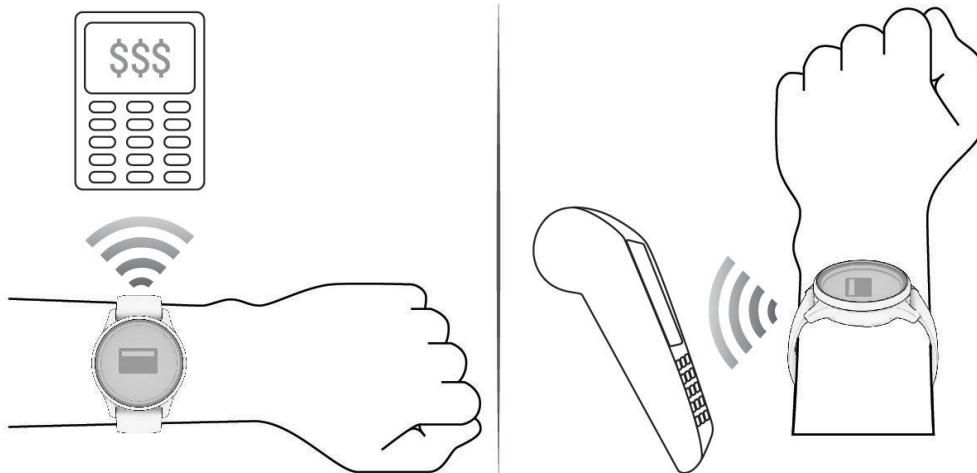
Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Povucite prstom ulijevo za otvaranje izbornika kontrola.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da oznaka za 12 sati bude usmjerena prema čitaču.



Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.




- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata vívomove Trend.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay








Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat vívomove Trend, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici sata vívomove Trend u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.






Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata vívomove Trend morate unijeti novu lozinku.

Satovi



Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste uredili vrijeme.
- 4 Prijeđite prstom prema gore ili dolje kako biste postavili sate, minute i sekunde.
- 5 Odaberite .
Prikazat će se zaslon s odbrojanjem vremena.
- 6 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 7 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste zatvorili mjerač vremena.
 - Odaberite  kako biste ponovo postavili mjerač vremena.
 - Odaberite  kako bi mjerač vremena nastavio mjeriti vrijeme.

Korištenje štoperice

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste zatvorili mjerač vremena.
 - Odaberite  kako biste ponovo postavili mjerač vremena.
 - Odaberite  kako bi mjerač vremena nastavio mjeriti vrijeme.

Korištenje alarma sata

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Dodaj**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijeme alarma.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za uključivanje i isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za uređivanje vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Odaberite **Ponovi** kako biste prilagodili vrijeme aktiviranja alarma, npr. svakodnevno ili vikendom.
 - Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali alarm.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat vívomove Trend mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.



Pomoć: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat vívomove Trend tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.



Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat vívomove Trend, morate sinkronizirati podatke (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.



OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 19*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 19*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat vívomove Trend prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom, ako je dostupna. Imate 15 sekundi da otkazete poruku.


Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 19*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Brzo i čvrsto dodirujte zaslon dok sat ne zavibrira.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
- 2 Po potrebi odaberite  kako biste otkazali zahtjev prije isteka odbrojavanja.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Sat vívomove Trend ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

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

Assistance: Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima s pomoću aplikacije Garmin Connect.

Pronađi moj sat: Pronalazi izgubljeni vívomove Trend koji je uparen s vašim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš izgubljeni telefon koji je uparen sa satom vívomove Trend i trenutačno unutar dometa.

Prepoznavanje nezgoda: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect slanje poruke vašim kontaktima u hitnim slučajevima kada vívomove Trend prepozna nezgodu.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe telefona.

Obavijesti: Upozorava vas da pregledate obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.

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

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

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu vívomove Trend.

Odaberite opciju:

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

Pronalaženje izgubljenog telefona

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.




1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  >  > **Pronađi moj telefon**.

vívomove Trend počinje tražiti upareni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala pojavit će se na zaslonu sata vívomove Trend. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat vívomove Trend prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.



- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

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

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

Garmin Connect

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

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

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 satu, 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.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Garmin Move IQ™

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

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

Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš sat upotrebljava GPS antenu vašeg telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 12*). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

NAPOMENA: Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.



Praćenje spavanja

Dok spavate, sat 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, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 22*).

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect svaki put kada otvorite aplikaciju. Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 4 Odaberite  >  > **Sinkronizacija**.
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 23*).

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


Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

Prilagođavanje sata


Postavke sata


Neke postavke možete podesiti na svom satu vívomove Trend. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .


: Uključuje i isključuje način rada bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 22*).


: Omogućuje ručno poravnanje kazaljki na satu (*Poravnanje kazaljki, stranica 31*).


: Prilagođava postavke prikaza kao što su svjetlina, trajanje pozadinskog osvjetljenja i pokreti zapešća (*Postavke zaslona, stranica 24*).

: Postavlja razinu vibriranja.


NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.


: Omogućuje uključivanje ili isključivanje Bluetooth veze, uparivanje kompatibilnog pametnog telefona, pronalaženje izgubljenog pametnog telefona koji je uparen i usklađivanje podataka sa sata s uparenim pametnim telefonom (*Bluetooth postavke, stranica 24*).

: Omogućuje prilagođavanje opcija koje se prikazuju u izborniku kontrola.


: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa, postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, postavljanje podsjetnika za opuštanje i uključivanje praćenja pulsom oksimetrom tijekom spavanja (*Postavke pulsa i stresa, stranica 25*).

: Omogućuje vam da omogućite funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 19*).

: Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti, upozorenje za kretanje i upozorenja za ciljeve (*Postavke aktivnosti, stranica 25*).

: Prilagođava postavke sustava i preferencije kao što su mjerne jedinice i zapešće na kojem nosite sat (*Postavke sustava, stranica 25*).

Postavke zaslona

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu, a zatim odaberite  > .

Svjetlina: Podešava razinu svjetline. S pomoću opcije Auto. možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podesiti razinu svjetline.

NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.



NAPOMENA: Dulje trajanje smanjuje vijek trajanja baterije.

Način rada za pokrete: Postavljanje uključivanja zaslona pokretima zapešća. Pokreti uključuju okretanje zapešća prema tijelu kada želite pogledati sat. Ako pokrete zapešća želite primjenjivati samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo tijekom aktivnosti.

Osjetljivost na pokrete: Prilagođava osjetljivost na pokrete za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.

NAPOMENA: Veća razina osjetljivosti na pokrete smanjuje trajanje baterije.

Bluetooth postavke

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

Bluetooth: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.



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

Uparivanje telefona: Omogućuje uparivanje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivanja s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

Pronađi moj telefon: Omogućuje pronalaženje izgubljenog pametnog telefona koji je uparen putem Bluetooth tehnologije i koji se trenutačno nalazi u dometu.

Sinkronizacija: Omogućuje sinkroniziranje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth.

Postavke pulsa i stresa

Pritisnite i držite dodirni zaslon za prikaz izbornika, a zatim odaberite  > .


Način rada mjerenja pulsa: Uključuje ili isključuje monitor za mjerenje pulsa na zapešću. Ako monitor za mjerenje pulsa na zapešću želite koristiti samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo aktivnost.

Upozorenje za neuobičajeni puls: Postavite sat tako da vas upozori kada vaš puls prekorači ciljnu granicu ili padne ispod nje ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 16](#)).

Podsjetnik za opuštanje: Postavite sat tako da vas upozori kada je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a sat od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja ([Pokretanje mjerača opuštanja, stranica 7](#)).

Puls.oksim. spav.: Postavite sat tako da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

Postavke aktivnosti

Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu, a zatim odaberite  > .

Status: Omogućuje uključivanje i isključivanje praćenja aktivnosti.

NAPOMENA: Ostale postavke praćenje aktivnosti prikazuju se samo kada je omogućeno praćenje aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje vam da uključite i isključite Upozorenje za kretanje.

Upozorenje na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve tijekom mjerene aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Postavke sustava

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

Vrijeme: Postavlja sat tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu i omogućuje ručno postavljanje vremena ([Ručno podešavanje vremena, stranica 25](#)).

Zapešće: Određivanje zapešća na kojem će se sat nositi.

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

Jedinice: Postavljanje sata tako da prikazuje prijedenu udaljenost i temperaturu u statutnim ili metričkim mjernim jedinicama.

Jezik: Postavljanje jezika sata.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 33](#)).

Opis: Prikazuje ID uređaja, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. ([Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci, stranica 29](#)).

Postavke vremena





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

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

Podešavanje vremena: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena u skladu s vremenom na vašem uparenom pametnom telefonu. ([Ručno podešavanje vremena, stranica 25](#)).



Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se sat vîvomove Trend upari s pametnim telefonom.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Vrijeme** > **Podešavanje vremena** > **Ručno** > .
- 3 Odaberite .
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijeme.

Garmin Connect postavke

Postavke sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na satu *vívomove* Trend.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).

Postavke telefona

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Telefon.

Upozorenje na Bluetooth vezu: Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da upareni pametni telefon više nije povezan putem Bluetooth tehnologije.

Pametne obavijesti: Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Obavijesti možete filtrirati prema vrijednostima Tijekom aktivnosti ili Ne tijekom aktivnosti.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete promijeniti stil izgleda sata i vrstu podataka koji se prikazuju na zaslonu sata.

- 1 Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite **Izgled sata**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila izgleda sata odaberite trenutni stil.
 - Za promjenu vrste podataka koji se prikazuju na odabranom stila izgleda sata odaberite kompilaciju.

Izgled sata odmah se ažurira novim odabirom.

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na satu.

- 1 Iz izbornika sata Garmin Connect računa odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na satu.
NAPOMENA: Hodanje i trčanje ne mogu se ukloniti.
- 3 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i podatkovna polja.

Označavanje dionica

Sat 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 U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Auto Lap**.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Možete promijeniti kombinacije podatkovnih polja za zaslone koji se prikazuju dok je pokrenut mjerač vremena aktivnosti.

NAPOMENA: Plivanje u bazenu ne može se prilagoditi.

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **Podatkovna polja**.
- 6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Praćenje aktivnosti.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u potkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

Status: Uključuje i isključuje funkcije za praćenje aktivnosti.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Prilagođ. duž. koraka: Satu omogućuje točniji izračun prijeđene udaljenosti s 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.

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

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

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje vam da uključite i isključite Upozorenje za kretanje.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

Minute intenzivnog vježbanja tjedno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu. Sat vam omogućuje i postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Korisnički profil

U izborniku uređaja Garmin Connect odaberite Korisnički profil.

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

Spavanje: Omogućuje unos vremena u koje obično idete spavati i u koje se obično budite.

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

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

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

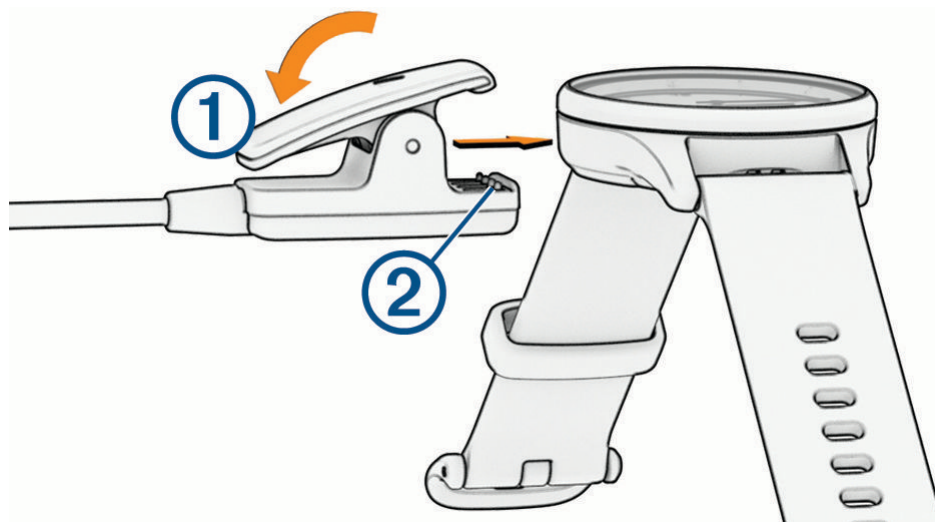
Nemojte koristiti kabel za napajanje, kabel za prijenos podataka i/ili adapter koji nije isporučila tvrtka Garmin ili koji nema odgovarajući certifikat.

Nemojte koristiti bežični punjač drugog proizvođača (nije isporučen) koji nije kompatibilan s uređajem ili nije pravilno certificiran.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 29*).

- 1 Pritisnite strane spojnice za punjenje ①.



- 2 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini sata ②.
- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja.
- 4 Napunite sat do kraja.

SAVJET: Za bežično punjenje sata možete koristiti kompatibilni bežični punjač s certifikatom Qi® (nije priložen). Tijekom bežičnog punjenja sata možete dvaput dodirnuti njegov zaslon kako biste vidjeli razinu napunjenosti baterije.

Savjeti za punjenje sata

- Punjač pravilno povežite sa satom kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 28*).

Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo.

- Prijedite prstom ulijevo za prikaz grafičkog prikaza preostale baterije u izborniku kontrola.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Temeljito isperite uređaj 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.

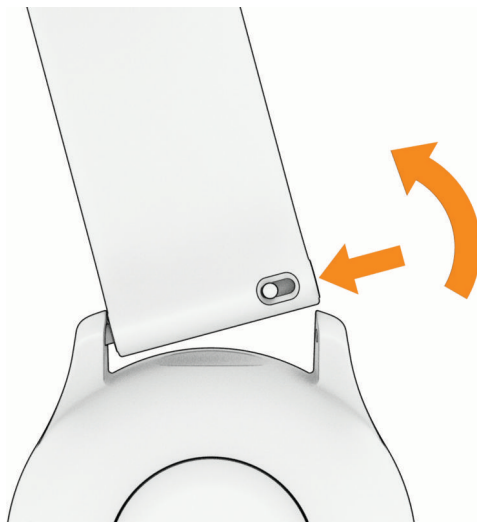
Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

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

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.

3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog sata dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  >  > **Opis** > **Pravno**.

Specifikacije

| | |
|--------------------------------|--|
| Vrsta baterije | Ugrađena punjiva litij-ionska baterija |
| Trajanje baterije | Do 5 dana u pametnom načinu rada Do 1 dodatni dan kao sat |
| Raspon radne temperature | Od -10 ° do 55 °C (od 14 ° do 131 °F) |
| Raspon temperature za punjenje | Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F) s USB punjačem Od 0 ° do 32 °C (od 32 ° do 90 °F) s kompatibilnim bežičnim punjačem s certifikatom Qi (nije uključen) |
| Bežična frekvencija | 2,4 GHz pri 2,43 dBm maksimalno 13,56 MHz pri -48,2 dBm maksimalno 0,1483 MHz pri -45,8 dBm maksimalno |
| Vodootpornost | 5 ATM ¹ |





Rješavanje problema

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat vívomove Trend kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

- Postavite sat unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako je vaš sat već uparen, isključite Bluetooth tehnologiju na satu i pametnom telefonu, a zatim je ponovo uključite.
- Ako sat nije uparen, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na satu zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite  >  > **Uparivanje telefona** kako biste prešli u način rada za uparivanje.

Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum kada ga sinkronizirate. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

Ako se kazaljke ne podudaraju s digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno poravnati (*Poravnanje kazaljki, stranica 31*).









- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko (*Postavke vremena, stranica 25*).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili telefonu točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
 - Sinkronizacija sata s računalom (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).
 - Sinkronizacija sata s telefonom (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

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

Poravnanje kazaljki

Vaš vivomove Trend uređaj sadrži precizne kazaljke. Intenzivne aktivnosti mogu promijeniti položaj kazaljki. Ako se kazaljke ne podudaraju s digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno poravnati.

SAVJET: Nakon nekoliko mjeseci uobičajene upotrebe možda ćete trebati poravnati kazaljke na satu.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  >  > **Pomaknite kazaljke na 12:00.**
- 3 Dodirnite  ili  dok kazaljka za minute ne bude pokazivala položaj od 12 sati.
- 4 Odaberite .
- 5 Dodirnite  ili  dok kazaljka za sate ne bude pokazivala položaj od 12 sati.
- 6 Odaberite .

Pojavljuje se poruka **Poravnanje dovršeno.**

NAPOMENA: Kazaljke možete poravnati i putem aplikacije Garmin Connect.

Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat prepoznaje ambijentalno osvetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvetljenja tako da se maksimalno produži trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 27*).

Moj se sat neće puniti bežično

Ako se vaš sat ne puni kada je spojen na bežični punjač s certifikatom Qi (nije priložen), možete isprobati sljedeće savjete.

- Provjerite ima li bežični punjač certifikat Qi i je li kompatibilan s vašim satom. Uspravna postolja za punjenje i automobilski bežični punjači možda neće biti kompatibilni s vašim satom.
- Provjerite je li sat ispravno poravnat sa zavojnicom punjača.
- Ako bežični punjač ima više zavojnica za punjenje, poravnajte sat s primarnom zavojnicom u skladu s oznakama ili dokumentacijom proizvođača. Ako primarna zavojnica ne puni sat, pokušajte sa svakom drugom zavojnicom.
- Uklonite sat s bežičnog punjača na najmanje tri sekunde i polako ga vratite na bežični punjač kako biste uspostavili vezu.
- Nakon što uklonite sat s punjača, isključite punjač iz izvora napajanja na nekoliko sekundi i ponovno ga priključite.
- Izbjegavajte upotrebu bežičnog punjača u vrućem okruženju ili na izravnoj sunčevoj svjetlosti.

Ako se vaš sat i dalje ne može puniti, možda ćete morati upotrijebiti drugi bežični punjač s certifikatom Qi. Dodatne informacije o bežičnom punjenju potražite na web-mjestu www.garmin.com/wirelesscharging.

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

Razina stresa se ne pojavljuje

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

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

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

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzivnom vježbom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 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 sat vodom.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra

Ako su podaci pulsog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.



Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite svjetlinu zaslona i trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke zaslona, stranica 24*).
- Smanjite osjetljivost na pokrete zapešća (*Postavke zaslona, stranica 24*).
- Isključite pokrete zapešća (*Postavke zaslona, stranica 24*).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na satu vívomove Trend (*Upravljanje obavijestima, stranica 21*).
- Isključite pametne obavijesti (*Bluetooth postavke, stranica 24*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Bluetooth postavke, stranica 24*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje, stranica 16*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke pulsa i stresa, stranica 25*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine stresa i potrošenih kalorija (*Minute intenzivnog vježbanja, stranica 6*).

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite  >  > **Ponovno postavljanje**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podat.i vrać.zad.postav..**
- Pojavljuje se informativna poruka.
- 4 Dodirnite dodirni zaslon.
 - 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Postavljanje sata, stranica 1*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 23*).

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 23*).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.
Sat će instalirati nadogradnju.

Nadogradnja proizvoda

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

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 support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mjestu support.garmin.com možete pronaći informacije o predaji zahtjeva za servis u službi za korisničku podršku tvrtke Garmin.

Dodatak

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 35*) 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 |

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

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

