

VÍVOSMART® 4

Korisnički priručnik

© 2018 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® i vivosmart® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Garmin Connect™, Garmin Express™, 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™ je zaštitni znak tvrtke Google Inc. Apple® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc i registriran je u SAD-u i ostalim 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. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Broj modela: A03430

Sadržaj

Uvod	1	Postavke praćenja aktivnosti	9
Postavljanje uređaja	1	Korisničke postavke	9
Nošenje uređaja	1	Opće postavke	9
Upotreba uređaja	1	Informacije o uređaju	10
Opcije izbornika	1	Specifikacije	10
Prikaz razine napunjenosti baterije	1	Prikaz informacija o uređaju	10
Widgeti	2	Punjenje uređaja	10
Cilj za korake	2	Savjeti za punjenje uređaja	10
Prikaz trake podsjetnika na kretanje	2	Postupanje s uređajem	10
Prikaz widgeta za puls	2	Čišćenje uređaja	10
Minute intenzivnog vježbanja	2	Rješavanje problema	10
Izračun minuta intenzivnog vježbanja	2	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	10
Poboljšavanje preciznosti kalorija	2	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	10
Varijabilnost pulsa i razina stresa	3	Uređaj se ne povezuje s GPS-om telefona	10
Korištenje mjerača vremena opuštanja	3	Praćenje aktivnosti	11
Body Battery	3	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	11
Praćenje spavanja	3	Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	11
VIRB daljinski upravljač	3	Razina stresa se ne pojavljuje	11
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	3	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	11
Bluetooth – funkcije povezivosti	3	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	11
Prikaz obavijesti	3	Savjeti za čudne podatke o pulsu	11
Upravljanje obavijestima	4	Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra	11
Prikaz dolaznih poziva	4	Savjeti za poboljšane Body Battery podatke	11
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona	4	Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme	11
Upravljanje glazbom	4	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	11
Povezani GPS	4	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	12
Sat	4	Vraćanje svih zadanih postavki	12
Korištenje štoperice	4	Nadogradnja proizvoda	12
Pokretanje mjerača odbrojavanja	4	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	12
Korištenje alarma sata	4	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	12
Vježbanje	4	Dodatne informacije	12
Bilježenje mjerene aktivnosti	4	Dodatak	12
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om	5	Ciljevi vježbanja	12
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage	5	O zonama pulsa	12
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage	5	Izračuni zona pulsa	12
Bilježenje aktivnosti plivanja	5	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	13
Savjeti za bilježenje plivanja	5	Indeks	14
Pokretanje Toe-to-Toe izazova	6		
Funkcije mjerenja pulsa	6		
Pulsni oksimetar	6		
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	6		
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje	6		
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	7		
Dobivanje procjene maksimalnog VO2	7		
Garmin Connect	7		
Garmin Move IQ™	7		
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect	7		
Sinkroniziranje podataka s računalom	7		
Uparivanje više mobilnih uređaja	7		
Postavljanje aplikacije Garmin Express	8		
Prilagođavanje vašeg uređaja	8		
Postavke uređaja	8		
Korištenje načina rada Bez ometanja	8		
Podešavanje svjetline zaslona	8		
Postavljanje razine vibracije	8		
Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću	8		
Postavke sustava	8		
Bluetooth postavke	8		
Garmin Connect postavke	8		
Postavke izgleda	8		
Postavke zvuka i upozorenja	9		
Prilagođavanje opcija aktivnosti	9		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Postavljanje uređaja

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

Za upotrebu uređaja vívosmart 4 morate ga postaviti putem pametnog telefona ili računala. Kad upotrebljavate pametni telefon, uređaj treba upariti izravno kroz aplikaciju Garmin Connect™, a ne putem postavki za Bluetooth® na pametnom telefonu.

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



- 3 Poravnajte spojnicu s kontaktima na pozadini uređaja ②.
- 4 Priključite USB kabel u izvor napajanja kako biste uključili uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 10*).

Hello! se pojavljuje kada se uređaj uključuje.



- 5 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:

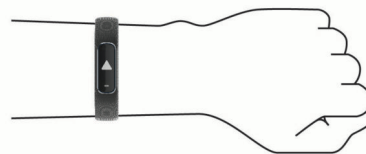
- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ≡ ili ⋮ odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

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

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o puls, stranica 11*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 11*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Upotreba uređaja



Dvostruki dodir	Dvaput dodirnite dodirni zaslon ① kako biste aktivirali uređaj. NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, uređaj je i dalje aktivan i bilježi podatke. Tijekom mjerene aktivnosti dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli i zaustavili mjerac vremena.
Gesta zapešćem	Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu kako biste uključili zaslon. Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.
Pritisak	Pritisnite ⏪ ② za otvaranje i zatvaranje izbornika na glavnom zaslonu sata. Pritisnite ⏩ za povratak na prethodni zaslon.
Povlačenje prstom	Povucite prstom po dodirnom zaslonu gore ili dolje kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.
Dodir	Za odabir dodirnite zaslon.

Opcije izbornika

Možete pritisnuti ⏪ za pregledavanje izbornika.

SAVJET: Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.



🏃	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
👤	Prikazuje funkcije mjerenja pulsa.
🕒	Prikazuje opcije za mjerac vremena, štopericu i alarm.
📞	Prikazuje opcije za pametni telefon uparen putem Bluetooth tehnologije.
⚙️	Prikazuje postavke uređaja.

Prikaz razine napunjenosti baterije

Na uređaju možete vidjeti razinu napunjenosti baterije.















Nekoliko sekundi držite pritisnutim zaslon prikaza datuma i vremena.

Prestali kapacitet baterije prikazuje se kao slika.

Widgeti

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

NAPOMENA: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete odabrati izgled sata i dodavati ili uklanjati widgete poput kontrola glazbe za pametni telefon (*Prilagođavanje opcija aktivnosti*, stranica 9).

	Trenutno vrijeme i datum. Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili računalom.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
	Ukupan broj katova na koje ste se popeli i cilj u danu.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Upravljanje uparenom VIRB® akcijskom kamerom (prodaje se odvojeno).
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.
	Prilagođena poruka koju izradite u aplikaciji Garmin Connect.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.

Cilj za korake

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj bilježi vaš napredak ① prema dnevnom cilju ②. Uređaj za početak ima zadani cilj od 7500 koraka dnevno.



Ako ne želite koristiti funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete je onemogućiti i postaviti prilagođeni ciljni broj koraka (*Postavke praćenja aktivnosti*, stranica 9).

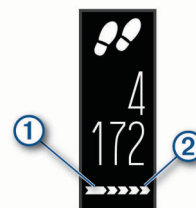
Prikaz trake podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem.

Povucite prstom za prikaz widgeta za korake.

Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①.

NAPOMENA: Nakon kratkog vremena traku podsjetnika na kretanje zamjenjuje prikaz ciljnog broja koraka u danu.



Svakih 15 minuta neaktivnosti na traci će se prikazati dodatni segmenti ②.

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

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.

Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.

Widget prikazuje vaš trenutni puls ① i puls u mirovanju ② (O zonama pulsa, stranica 12).



Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

vivosmart 4 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsima s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

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

Poboljšavanje preciznosti kalorija

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

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

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 ❶ možda se neće pojaviti.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

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

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

Korištenje mjerača vremena opuštanja

Možete pokrenuti mjerač vremena opuštanja kako biste napravili vođenu vježbu disanja.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite ✓ za pokretanje mjerača vremena opuštanja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Uređaj vibrira i upozorava vas da trebate udahnuti ili izdahnuti (*Postavljanje razine vibracije, stranica 8*).

Po završetku mjerača opuštanja pojavljuje se ažurirana razina stresa.

Body Battery

Uređaj 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 ❶. 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.



Vaš uređaj također prikazuje i strelicu trenda koja pokazuje da li se razina energije povećava, smanjuje ili ostaje ista ❷.



Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom (*Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 11*).

Praćenje spavanja

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




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 8*).

VIRB daljinski upravljač

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

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate omogućiti i VIRB zaslon na vivosmart 4 uređaju (*Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 9*).

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

Bluetooth – funkcije povezivosti

vivosmart 4 sadrži nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

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

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

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

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

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

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

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

Prikaz obavijesti

Kada je uređaj uparen s aplikacijom Garmin Connect, možete pregledavati obavijesti pametnog telefona na svom uređaju, kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.

2 Odaberite **Pregl..**

Najnovija obavijest prikazuje se u sredini dodirnog zaslona.

3 Za odabir obavijesti dodirnite dodirni zaslon.

SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.

Cijela se poruka prikazuje na uređaju.

4 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite **X** kako biste odbacili obavijest.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na vívosmart 4 uređaju.

Odaberite opciju:



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

Prikaz dolaznih poziva

Ako je vaš uređaj uparen s aplikacijom Garmin Connect, dolazne pozive pametnog telefona možete vidjeti na svom uređaju.

Kada se na uređaju prikaže dolazni poziv, odaberite jednu od mogućnosti:

NAPOMENA: Dostupne opcije ovise o pametnom telefonu.

- Dodirnite dodirni zaslon i odaberite **✓** kako biste prihvatili poziv na pametnom telefonu.
- Dodirnite dodirni zaslon i odaberite **X** kako biste odbili poziv.
- Odaberite  kako biste odbacili obavijest.
- Odaberite  za automatsko slanje odgovora pozivatelju ako imate pametni telefon sa sustavom Android.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

1 Pritisnite za prikaz izbornika.

2 Odaberite > .

Uređaj vívosmart 4 traži upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na pametnom telefonu pomoću uređaja vívosmart 4. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na pametnom telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš uređaj upotrebljava GPS antenu vašeg pametnog telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla (*Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 5*). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

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

Sat

Korištenje štoperice

1 Pritisnite za prikaz izbornika.

2 Odaberite > .

3 Dvapat dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.

4 Dvapat dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.

5 Po potrebi odaberite kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Pokretanje mjerača odbrojanja

1 Pritisnite za prikaz izbornika.

2 Odaberite > .

3 Povucite prstom za postavljanje mjerača vremena.

4 Za odabir vremena i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.

5 Dvapat dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.

6 Po potrebi možete dvapat dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.

7 Po potrebi odaberite kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Korištenje alarma sata


1 Vrijeme i učestalost alarma postavite na Garmin Connect računu (*Postavke zvuka i upozorenja, stranica 9*).

2 Pritisnite za prikaz izbornika.

3 Odaberite > .

4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.

5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

Kada je alarm uključen, na widgetu za datum i vrijeme pojavljuje se .

Vježbanje












Bilježenje mjerene aktivnosti

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

1 Pritisnite za prikaz izbornika.

2 Odaberite .

3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti i odaberite opciju:

- Odaberite  za hodanje.
- Odaberite  za trčanje.
- Odaberite  za vježbe snage.
- Odaberite  za kardio aktivnost.
- Odaberite  za biciklističku aktivnost.
- Odaberite  za aktivnost treniranja na orbitreku.
- Odaberite  za Toe-to-Toe™ izazov s koracima.
- Odaberite  za plivanje u bazenu.
- Odaberite  za aktivnost joge.
- Odaberite  za aktivnost penjanja stepenicama.
- Odaberite  za druge vrste aktivnosti.

NAPOMENA: A pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti (*Prilagodavanje opcija aktivnosti, stranica 9*).

- 4 Dvapot dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Započnite aktivnost.
SAVJET: Možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste zaustavili i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Dodirnite da biste vidjeli dodatne zaslone s podacima koji se pojavljuju na vrhu dodirnog zaslona.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

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

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite , ili .
- 4 Odaberite da biste povezali uređaj s Garmin Connect računom.
 pojavljuje se na uređaju.
NAPOMENA: Ako ne možete povezati uređaj sa svojim pametnim telefonom, odaberite kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.
- 5 Dvapot 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 jednog pokreta.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > .
- 3 Povucite prstom za postavljanje brojanja ponavljanja.
- 4 Odaberite **Praćenje ponav..**
- 5 Za uključivanje brojanja ponavljanja dodirnite dodirni zaslon.
- 6 Pritisnite za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Dvapot dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja i prikazuje trenutni puls i broj ponavljanja (*Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 9*).
- 9 Pritisnite za završetak seta.
Pojavljuje se mjerač vremena odmora.
- 10 Tijekom odmora odaberite opciju:
 - Dodirnite vrh dodirnog zaslona da biste vidjeli dodatne zaslone s podacima.
 - Za uređivanje broja ponavljanja dodirnite .

- Za prikaz widgeta vremena i datuma ili upravljanja glazbom, povucite prstom prema gore ili prema dolje.
 - Za pauziranje aktivnosti dvaput dodirnite dodirni zaslon.
- 11 Pritisnite za početak sljedećeg seta.
 - 12 Korake od 8 do 10 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.
 - 13 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
 - 14 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 uređaj vrati u početni položaj.
NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računom možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti plivanja

NAPOMENA: Mjerenje pulsa nije omogućeno tijekom plivanja.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > .
- 3 Odaberite **Raz.vještín..**
- 4 Odaberite opciju **Velič.baz..**
- 5 Dvapot dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 6 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja ili duljine bazena i prikazuje ih na vrhu dodirnog zaslona.
- 7 Kada završite aktivnost, dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Po potrebi odaberite kako biste uredili broj duljina.
- 9 Pritisnite .
- 10 Odaberite opciju:
 - Odaberite kako biste uredili broj duljina.
 - Odaberite za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite za nastavak aktivnosti.




Savjeti za bilježenje plivanja


- Mjerač vremena pokrenite prije ulaska u bazen.
- Za najbolje rezultate tijekom plivanja nemojte mijenjati vrstu zaveslaja.
- Prije uređivanja broja duljina osušite zaslon.
- Uredite broj duljina tako da uređaj u budućnosti točnije izbroji duljine koje ste prešli.

- Ako uređivanje broja duljina nije potrebno, pričekajte automatsko pokretanje mjerača vremena do automatskog spremanja na kraju mjerene plivanja.

Pokretanje Toe-to-Toe izazova



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

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  >  kako biste izazvali drugog igrača u dometu (3 m).
NAPOMENA: Oba igrača moraju pokrenuti izazov na svojem uređaju.
Ako uređaju u roku od 30 sekundi ne može pronaći niti jednog igrača, izazovu istječe vrijeme.
- 3 Dodirnite ime igrača.
- 4 Dvapat dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
Uređaj odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
- 5 Hodajte 2 minute.
Kada do kraja preostanu 3 sekunde, uređaj zuji do isteka vremena.
- 6 Postavite uređaje unutar dometa (3 m).
Uređaji prikazuju broj koraka svakog igrača te prvo ili drugo mjesto.

Igrači mogu dodirnuti  i pokrenuti drugi izazov ili izaći iz izbornika.

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj vívosmart ima izbornik pulsa, s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsu izmjerenom na zapešću.

	Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsno oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.
VO ₂	Prikazuje trenutačni maksimalni VO ₂ , pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.
	Odašilje vaš trenutačni puls uparenom Garmin® uređaju.




Pulsni oksimetar

Uređaj vívosmart ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. Vaš uređaj mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na uređaju se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Aktiviranje praćenja spavanja pulsno oksimetrom, stranica 6*). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsno oksimetrom

Na svojem uređaju možete ručno započeti očitavanje pulsno oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešću i vašem kretanju.

- 1 Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.
Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 2 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 3 Odaberite  > .

- 4 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- 5 Mirujte.

Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.



NAPOMENA: Postavke pulsno oksimetra možete prilagoditi na svojem Garmin Connect računu (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 9*).

Aktiviranje praćenja spavanja pulsno oksimetrom

Na svojem uređaju možete postaviti mjerenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO₂ u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja (*Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra, stranica 11*).

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Praćenje aktivnosti > Pulsni oksimetar**.
- 4 Odaberite **Praćenje pulsno oksimetrom tijekom spavanja**.




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

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.

Prag za puls možete postaviti u svom Garmin Connect računu (*Postavke zvuka i upozorenja, stranica 9*).




- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
 - 2 Odaberite  >  > **Upozorenja za neuobičajeni puls**.
 - 3 Odaberite **Vis.** ili **Nisk.**
 - 4 Za omogućavanje upozorenja jednom dodirnite zaslon.
- Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

NAPOMENA: Upozorenje morate omogućiti i na uređaju i na Garmin Connect računu.

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s uređaja vívosmart 4 i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
vívosmart 4 počinje odašiljati podatke o pulsu.
NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu možete povući prstom po zaslonu kako biste vidjeli widget za datum i vrijeme.
- 3 Uparite vívosmart 4 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 Pritisnite  za prestanak odašiljanja podataka o pulsu.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2



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

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 13*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

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

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > VO2.
Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.
- 3 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.
Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute. Uređaj će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO2.

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, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto connect.garmin.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 uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

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



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

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




Garmin Move IQ™

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

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

- 1 Uređaj postavite blizu pametnog telefona.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 4 Odaberite  > .
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutne 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 8*).

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

Uparivanje više mobilnih uređaja

Uređaj vivosmart 4 možete upariti s više mobilnih uređaja. Na primjer, uređaj vivosmart 4 možete upariti s pametnim telefonom i tabletom.

- 1 Instalirajte i pokrenite aplikaciju Garmin Connect na mobilnom uređaju (*Garmin Connect, stranica 7*).

- 2 Za pokretanje načina rada za uparivanje na uređaju vívosmart 4 pritisnite  kako biste vidjeli izbornik, a zatim povucite prstom kako biste odabrali  > .
- 3 Slijedite upute na mobilnom uređaju kako biste uparili uređaj vívosmart 4 i dovršili postupak postavljanja.
- 4 Ako je potrebno, ponovite korake 1 – 3 za svaki dodatni mobilni uređaj.



Postavljanje aplikacije Garmin Express


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


Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na svom vívosmart 4 uređaju. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite .


: Uključuje i isključuje način rada bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 8*).

: Postavljanje razine svjetline (*Podešavanje svjetline zaslona, stranica 8*).

NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

: Postavljanje razine vibracije (*Postavljanje razine vibracije, stranica 8*).




NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

: Postavljanje načina rada za puls i uključivanje i isključivanje upozorenja za neuobičajeni puls (*Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću, stranica 8*).




: Prikaz podataka o uređaju i omogućavanje ponovno postavljanje uređaja (*Postavke sustava, stranica 8*).

Korištenje načina rada Bez ometanja

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




- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja pritisnite , odaberite  > .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Zvukovi i upozorenja > Bez ometanja tijekom spavanja**.

Podešavanje svjetline zaslona

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite opciju:
 - Za ručno podešavanje svjetline odaberite broj između 1 i 7.
 - Ako želite da senzor ambijentalnog osvjetljenja automatski podesi pozadinsko osvjetljenje prema okruženju, odaberite **Auto**.




NAPOMENA: Svjetlina zaslona utječe na trajanje baterije.

Postavljanje razine vibracije

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Dodirnite zaslon za odabir razine vibracije.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.




Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću

Pritisnite  kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite  > .

Način rada za puls: Omogućuje uključivanje i isključivanje monitora za mjerenje pulsa na zapešću. Ako monitor za mjerenje pulsa na zapešću želite koristiti samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo aktivnost.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice (*Postavke zvuka i upozorenja, stranica 9*).

Postavke sustava

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .



Softver: Prikazuje verziju softvera.


Pravno: Prikazuje pravne informacije.

Ponovno postavljanje: Omogućuje brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 12*).


ID jedinice i licence: Prikaz ID-ja jedinice i podataka o licencnom ugovoru.

Bluetooth postavke

Pritisnite  kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite .



: Omogućuje pronalaženje izgubljenog pametnog telefona koji je uparen putem Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

: Omogućuje uparivanje ili sinkronizaciju uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth.

: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivosti s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti.

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom vívosmart 4 uređaju.

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

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš uređaj (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 7*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 7*).

Postavke izgleda

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Izgled.

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

Miniaplikacije: Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na uređaju i promjenu njihovog redoslijeda u slijedu.

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

Prilagođeni widget: Omogućuje unos prilagođene poruke koja se prikazuje u slijedu widgeta.

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

Opcije prikaza: Omogućuje prilagođavanje zaslona.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

NAPOMENA: Dulje trajanje smanjuje vijek trajanja baterije.

Kretnja: Postavlja pozadinsko osvjetljenje tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli uređaj.

Postavke zvuka i upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect račun odaberite Zvukovi i upozorenja.

Alarmi: Omogućuje postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj.

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

Upozorenja za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice. Možete postaviti Kritično upozorenje.

Podsjetnici za opuštanje: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

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

Bez ometanja tijekom spavanja: Postavlja uređaj tako da automatski uključuje način rada bez ometanja tijekom spavanja (*Korisničke postavke, stranica 9*).

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

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

Označavanje dionica

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

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 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 račun 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.

Praćenje aktivnosti: Uključuje i isključuje funkcije za praćenje aktivnosti.

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

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, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje uređaju prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni.

NAPOMENA: Ova postavka smanjuje razinu napunjenosti baterije.

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

Pulsni oksimetar: Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsnog oksimetra dok spavate.

Postavljanje kao uređaj za praćenje aktivnosti: Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

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

Korisničke postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect račun odaberite Korisničke postavke.

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

Spavanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

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

Opće postavke

Iz izbornika uređaja Garmin Connect račun odaberite Općenito.

Naziv uređaja: Omogućuje postavljanje naziva uređaja.

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

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

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

Format datuma: Postavljanje uređaja da prikazuje datum u formatu mjesec/dan ili dan/mjesec.

Jezik: Postavljanje jezika uređaja.

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

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 7 dana
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	2,4 GHz pri 0 dBm nominalno <ul style="list-style-type: none">• ANT+ bežični komunikacijski protokol• Bluetooth bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje ¹

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite > .
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Punjenje uređaja

UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje u dodatku.

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



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

Savjeti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 10*).
Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo.
- Provjerite prikaz postotka preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o uređaju (*Prikaz razine napunjenosti baterije, stranica 1*).

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.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

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

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj vivosmart 4 kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

Uređaj se ne povezuje s GPS-om telefona

- Postavite uređaj unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Omogućite GPS na pametnom telefonu.
- Pogledajte postavke telefona i provjerite jesu li lokacijske usluge telefona omogućene za aplikaciju Garmin Connect.
- Izađite na otvoren prostor s otvorenim pogledom na nebo, podalje od visokih zgrada i stabala.

¹

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

- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan

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

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

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 7*).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 7*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

Razina stresa se ne pojavljuje

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

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

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

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

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

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

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

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
 - Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
 - Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
 - Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
 - Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
- NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

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

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

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme



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

- 1 Provjerite prikazuje li se na računalu ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.
- 2 Odaberite opciju:
 - Sinkroniziranje uređaja s računalom (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 7*).
 - Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 7*).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

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

- 1 Na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Općenito > Jezik**.
- 4 Odaberite svoj jezik.

5 Sinkronizirajte uređaj.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Podešavanje svjetline zaslona, stranica 8*).
- Isključite kretnje zapešća (*Postavke izgleda, stranica 8*).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na vivo smart 4 uređaju (*Upravljanje obavijestima, stranica 4*).
- Isključite pametne obavijesti (*Postavke zvuka i upozorenja, stranica 9*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti (*Bluetooth postavke, stranica 8*).
- Isključite praćenje pulsom tijekom spavanja (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 9*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje, stranica 6*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke monitora za mjerenje pulsa na zapešću, stranica 8*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine stresa i potrošenih kalorija.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Pritisnite za prikaz izbornika.
 - 2 Odaberite > > **Ponovno postavljanje**.
 - 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja 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 uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**
- Poruka s informacijama pojavljuje se na uređaju.
- 4 Pritisnite .
 - 5 Odaberite .

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

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

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 7*).

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 7*).

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

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.

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 12*) 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

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
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.

Indeks

A

aktivnosti **4, 5, 9**
 prilagođeno **9**
 spremanje **9**
alarmi **4**
 sat **9**
aplikacije **3**
 pametni telefon **1**
Auto Lap **9**

B

baterija **10**
 maksimiziranje **8, 9, 12**
 punjenje **10**
 razina **1**
Bluetooth tehnologija **3, 4, 8–10**
Body Battery **3, 11**
brisanje
 poruke **3**
 svi korisnički podaci **12**

C

ciljevi **2, 9**
Connect IQ **1**

Č

čišćenje uređaja **10**

D

dijeljenje podataka **6**
dionice **9**
doba dana **11**
duljina koraka **9**

G

Garmin Connect **1, 2, 4, 6–10, 12**
Garmin Express **8**
 nadogradnja softvera **12**
GPS **5**
 postavke **10**
 signal **4**

I

ID broj **8, 10**
ID jedinice **8, 10**
intervali, plivanje **5**
izazovi **6**
izbornik **1**
izgledi sata **8**
izračun naprezanja **3**

J

jezik **9, 11**

K

kalibracija **2**
kalorija **2**
 podatkovna polja **9**
koraci **2, 9**
korisnički podaci, brisanje **8, 12**

M

maksimalni VO2 **6, 7, 13**
minute intenzivnog vježbanja **2, 9, 11**
mjerač odbrojavanja **4**
mjerač vremena **3–6, 9**
 odbrojavanje **4**
mjerne jedinice **9**
Move IQ **9**

N

način rada za masovno skladištenje **7**
način rada za spavanje **3, 8, 9**
nadogradnje, softver **12**

O

obavijesti **2–4, 9**
Oprema **12**

P

pametni telefon **3, 4, 10**
 aplikacije **3**
 uparivanje **1, 7, 8, 10**
plivanje **5**
početni zaslon, prilagođavanje **8**
podaci
 prijenos **7, 9**
 spremanje **7**
podatkovna polja **5, 9**
ponovno postavljanje uređaja **8, 12**
poruke **3**
postavke **6, 8, 9, 12**
 uređaj **8, 9**
postavke sustava **8**
pozadinsko osvjetljenje **8**
praćenje **6**
praćenje aktivnosti **2, 4, 9**
prilagođavanje uređaja **8**
profili, aktivnosti **4**
puls **1, 2**
 monitor **11**
 podatkovna polja **9**
 senzor **6, 8**
 uparivanje senzora **6**
 upozorenja **6, 8, 9**
 zone **9, 12**
Puls, zone **12**
pulsni oksimetar **1, 6, 9, 11**
punjenje **10**

R

razina stresa **3, 11**
rješavanje problema **5, 10–12**

S

sat **4**
softver
 licenca **8**
 nadogradnja **12**
 verzija **10**
specifikacije **10**
spremanje aktivnosti **4, 5, 9**
spremanje podataka **7**
stari podaci **7**
 slanje na računalo **7**
svjetlina **8**

Š

štoperica **4**

T

težina, postavke **9**
tipke **1**
treniranje **5**

U

udaljenost, podatkovna polja **9**
uparivanje
 ANT+ senzori **6**
 pametni telefon **1, 7, 8, 10**
upozorenja **8**
 puls **6, 8, 9**
 vibracija **8, 9**
upravljanje glazbom **4**
uređivanje **9**
USB **12**
 prijenos datoteka **7**

V

veličina bazena, postavljanje **5**
vibracija **8**
 upozorenja **8**
VIRB daljinski upravljač **3**
vrijeme, postavke **9**

W

widjeti **2, 3, 8**

Z

zasićenost kisikom **6**

zaslon, svjetlina **8**
zaslon osjetljiv na dodir **1**
zone, puls **9**

