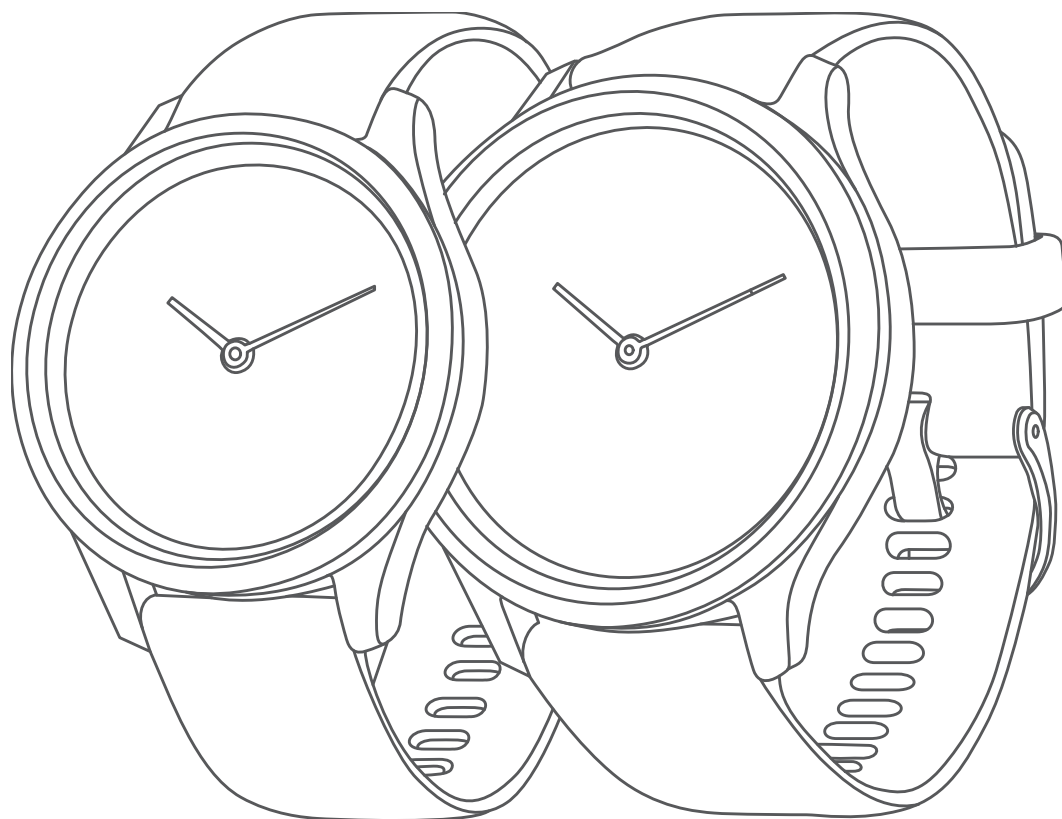


GARMIN®



VÍVOMOVE® 3/3S

Korisnički priručnik

© 2019 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 vivomove® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, 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™ 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. 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.

M/N: A03697, AA3697

Sadržaj

Uvod	1	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	13
Uključivanje i postavljanje uređaja.....	2	Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	14
Načini rada uređaja.....	3	Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje.....	14
Upotreba uređaja.....	3	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	14
Opcije izbornika.....	4		
Nošenje uređaja.....	4		
Widgeti	5	Sat	15
Automatski cilj.....	6	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	15
Traka podsjetnika na kretanje.....	6	Korištenje štoperice.....	15
Isključivanje upozorenja za kretanje.....	6	Korištenje alarma sata.....	15
Minute intenzivnog vježbanja.....	7	Bluetooth – funkcije povezivosti	15
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	7	Upravljanje obavijestima.....	16
Body Battery.....	7	Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	16
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	7	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	16
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	7	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	16
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	7	Garmin Connect	17
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	8	Garmin Move IQ™.....	17
Pokretanje mjerača opuštanja.....	8	Povezani GPS.....	17
Prikaz widgeta za puls.....	8	Praćenje spavanja.....	18
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	8	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	18
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	8	Sinkroniziranje podataka s računalom.....	18
Upravljanje glazbom.....	9	Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	18
Prikaz obavijesti.....	9		
Odgovaranje na tekstualnu poruku....	9	Prilagođavanje vašeg uređaja	18
Vježbanje	10	Bluetooth postavke.....	18
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	10	Postavke uređaja.....	19
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om.....	10	Postavke pulsa i stresa.....	19
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	11	Postavke vremena.....	19
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	11	Postavke aktivnosti.....	20
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	12	Garmin Connect postavke.....	20
Pokretanje Toe-to-Toe izazova.....	12	Postavke izgleda.....	20
		Postavke upozorenja.....	20
Funkcije mjerenja pulsa	12	Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	20
Pulsni oksimetar.....	13	Postavke praćenja aktivnosti.....	22
Očitavanje pulsним oksimetrom.....	13	Korisničke postavke.....	22
Aktiviranje praćenja spavanja pulsним oksimetrom.....	13	Opće postavke.....	22

Informacije o uređaju.....	23	Ciljevi vježbanja.....	30
Punjenje uređaja.....	23	O zonama pulsa.....	30
Savjeti za punjenje uređaja.....	23	Izračuni zona pulsa.....	30
Postupanje s uređajem.....	24	Standardne vrijednosti maksimalnog	
Čišćenje uređaja.....	24	VO2.....	31
Čišćenje kožnih narukvica.....	24		
Promjena narukvice.....	25	Indeks.....	32
Prikaz informacija o uređaju.....	25		
Specifikacije.....	25		
Rješavanje problema.....	26		
Je li moj pametni telefon kompatibilan s			
mojim uređajem?.....	26		
Povezivanje telefona s uređajem ne			
uspijeva.....	26		
Praćenje aktivnosti.....	26		
Izgleda kako mjerač koraka nije			
precizan.....	26		
Broj koraka na mom uređaju ne			
podudara se s brojem koraka na mom			
Garmin Connect računaru.....	26		
Razina stresa se ne pojavljuje.....	26		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja			
treperi.....	26		
Broj katova na koje ste se popeli ne			
čini se točnim.....	27		
Savjeti za čudne podatke o puls.....	27		
Savjeti za poboljšane Body Battery			
podatke.....	27		
Savjeti za čudne podatke pulsnog			
oksimetra.....	27		
Moj uređaj ne prikazuje ispravno			
vrijeme.....	28		
Poravnanje kazaljki.....	28		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja			
baterije.....	28		
Zaslon uređaja teško se vidi na			
otvorenom.....	28		
Vraćanje svih zadanih postavki.....	29		
Nadogradnja softvera s pomoću			
aplikacije Garmin Connect.....	29		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije			
Garmin Express.....	29		
Nadogradnja proizvoda.....	29		
Dodatne informacije.....	29		
Popravak uređaja.....	29		
Dodatak.....	30		

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.

Uključivanje i postavljanje uređaja

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

Da biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na vívomove 3/3S uređaju, uređaj mora biti izravno uparen putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto iz postavki Bluetooth® na vašem pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 3 Priključite USB kabel za napajanje u izvor napajanja kako biste uključili uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 23](#)).

Hello! se pojavljuje kada se uređaj uključi.



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

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

Načini rada uređaja

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

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.

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 otključali uređaj. Povucite prstom po dodirnom zaslonu kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.

Držanje pritiska: Kada je uređaj otključan, zadržite pritisak na dodirnom zaslonu kako biste otvorili izbornik.

Dodir: Za odabir dodirnite zaslon.






Dodirnite ↶ za povratak na prethodni zaslon.

Opcije izbornika

Možete zadržati pritisak na dodirnom zaslonu za prikaz izbornika.

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

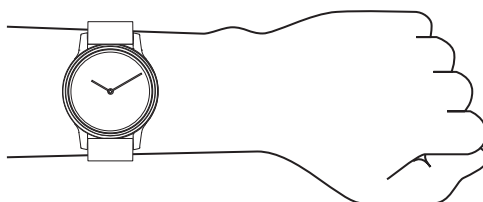


	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje funkcije mjerenja pulsa.
	Prikazuje opcije za mjerač odbrojavanja, štopericu i alarm.
	Prikazuje opcije za pametni telefon uparen putem Bluetooth tehnologije.
	Prikazuje postavke uređaja.

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsним 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 *Rješavanje problema, stranica 26*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnoг oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnoг oksimetra, stranica 27*.
- 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.

Widgeti

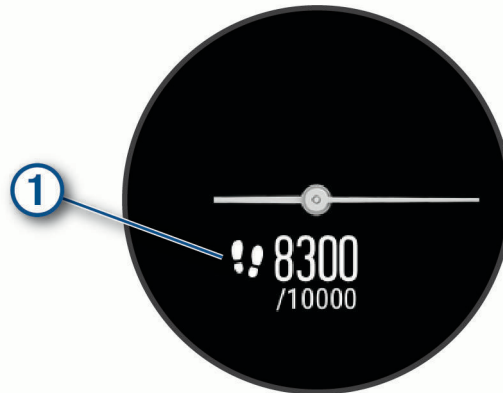
Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke je widgete potrebno upariti pametni telefon.

NAPOMENA: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete odabrati izgled sata i dodavati ili uklanjati widgete.

Status i vrijeme	Trenutačno vrijeme, datum i status baterije. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se uređaj sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
	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.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj 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 prosječna sedmodnevna vrijednost. Uređaj mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
	Upravljanje playerom glazbe na pametnom telefonu.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.
	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.
	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg 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.

Automatski cilj

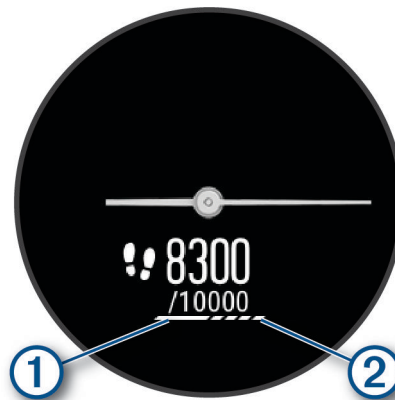
Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



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

Isključivanje upozorenja za kretanje

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  >  >  > **Upoz.za kret..**

Prikazuje se ikona upozorenja preko koje prelazi kosa crta.

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 puls). 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

vivomove 3/3S izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls 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.

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. 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 uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 27](#)).

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.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Uređaj prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodaњem 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 hodaњem ili trčanje, ikona  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.

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 po zaslonu kako biste odabrali **Mjerač opuštanja**.
- 4 Za prelazak na sljedeći zaslon dodirnite dodirni zaslon.
- 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 simbol ✓.

Prikazat će se ažurirana razina stresa.

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.

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.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. 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.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na pametnom telefonu s pomoću uređaja vívomove 3/3S. 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.

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju vívomove 3/3S povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

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 **Pregled**.
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 ✓ kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

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

Kad na uređaju vívomove 3/3S 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 Odaberite **Pregled**.
- 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.


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.
 - Za biciklizam odaberite .
 - Odaberite  za kardio aktivnost.
 - Odaberite  za vježbe snage.
 - Odaberite  za aktivnost joge.
 - Odaberite  za druge vrste aktivnosti.
 - Odaberite  za aktivnost treniranja na orbitreku.
 - Odaberite  za plivanje u bazenu.
 - Odaberite  za aktivnost penjanja stepenicama.
 - 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.

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 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite ,  ili .
- 4 Odaberite  da biste povezali uređaj s Garmin Connect računom.
 prikazuje se na uređaju kada ste povezani.

NAPOMENA: Ako ne možete povezati uređaj sa svojim pametnim telefonom, dodirnite dodirni zaslon i 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 jednog pokreta.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Po potrebi odaberite  kako biste uključili **Praćenje ponav.**.
- 4 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 5 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja.
- 6 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima.
- 7 Odaberite  kako biste dovršili set.
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 povucite prstom ulijevo, odaberite , povucite za odabir broja i zatim dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 9 Odaberite  kako biste započeli sljedeći set.
- 10 Korake od 6 do 8 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 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 računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti plivanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite **Raz. vještina.**
- 4 Po potrebi odaberite  kako biste uredili veličinu bazena.
- 5 Dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
- 6 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja ili duljine bazena koje možete vidjeti povlačenjem prstom po dodirnom zaslonu.
- 7 Kada završite aktivnost, dvput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.
 - Po potrebi odaberite  kako biste uredili duljine bazena.

Pokretanje Toe-to-Toe izazova

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

- 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 uređaju.
Ako uređaju u roku od 30 sekundi ne može pronaći niti jednog igrača, izazovu istječe vrijeme.
 - 3 Odaberite ime igrača.
Uređaj odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
 - 4 Hodajte 2 minute.
Na zaslonu se prikazuje mjerač vremena i broj koraka.
 - 5 Postavite uređaje 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

Uređaj vívomove 3/3S ima izbornik pulsa, s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsu izmjenom na zapešću.



Nadzire zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres.

NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.



Prikazuje trenutačni maksimalni VO₂, pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.



Odašilje vaš trenutačni puls uparenom Garmin® uređaju.

Pulsni oksimetar

Uređaj serije 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 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 13*). 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 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

3 Odaberite  > .

4 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.

5 Mirujte.

Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsno oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na vašem Garmin Connect računu (*Aktiviranje praćenja spavanja pulsno oksimetrom, stranica 13*).

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 27*).

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.

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 uređaju 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 31*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2




Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, uređaju su potrebni podaci o puls u 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. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjenog hodanja ili trčanja.
- 3 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
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 na zaslonu.
Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s uređaja vívomove 3/3S i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

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





- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
vívomove 3/3S počinje odašiljati podatke o puls u.
NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u možete pregledavati samo zaslon za praćenje pulsa.
- 3 Uparite vívomove 3/3S 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  >  > .
 - 3 Odaberite **Upozor.** – visoko ili **Upozorenje – nisko**.
 - 4 Dodirnite zaslon za uključivanje prekidača.
 - 5 Odaberite .
 - 6 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijednost praga pulsa.
 - 7 Za potvrđivanje vrijednosti dodirnite dodirni zaslon.
- Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Sat



Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Postavite minute.
- 4 Za odabir minuta i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona.
- 5 Postavite sekunde.
- 6 Za odabir sekundi i prelazak na sljedeći zaslon dodirnite sredinu dodirnog zaslona. Prikazat će se zaslon s odbrojanjem vremena.
- 7 Po potrebi odaberite  kako biste uredili vrijeme.
- 8 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 9 Po potrebi možete dvaput dodirnuti dodirni zaslon kako biste pauzirali i ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 10 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 11 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

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 Po potrebi odaberite  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Korištenje alarma sata

- 1 Vrijeme i učestalost alarma postavite na Garmin Connect računu ([Postavke upozorenja, stranica 20](#)).
- 2 Na uređaju vívomove 3/3S dodirnite i zadržite dodirni zaslon kako biste vidjeli izbornik.
- 3 Odaberite  > .
- 4 Povucite prstom za kretanje kroz alarme.
- 5 Odaberite alarm kako biste ga uključili ili isključili.

Bluetooth – funkcije povezivosti

vívomove 3/3S 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 vívomove 3/3S uređajem i trenutno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni vívomove 3/3S uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutno 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.

Upravljanje obavijestima


Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na vívomove 3/3S 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**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona




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

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

vívomove 3/3S uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu uređaja vívomove 3/3S. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv


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

- Za prihvaćanje poziva odaberite .
- **NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani pametni telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.
- **NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android pametnim telefonom.

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 uređaj 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, 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 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 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 postavili 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.

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 10*). 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.



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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 16*).

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 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 4 Odaberite  > .
- 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 18*).


- 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.

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

Bluetooth postavke


Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu i odaberite .

: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.

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


: Omogućuje uparivanje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth funkcija povezivosti pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

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

: Omogućuje sinkroniziranje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona koji podržava Bluetooth.


Postavke uređaja

Neke postavke možete podesiti na svom vívomove 3/3S uređaju. 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 16*).


: Omogućuje ručno poravnanje kazaljki na satu (*Poravnanje kazaljki, stranica 28*).


: 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.

: Postavlja razinu vibriranja.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.


: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa, postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls i postavljanje podsjetnika za opuštanje (*Postavke pulsa i stresa, stranica 19*).

: Postavljanje uređaja tako da vrijeme prikazuje u 12-satnom ili 24-satnom formatu ili ručno postavljanje vremena (*Ručno podešavanje vremena, stranica 19*).

: Uključuje i isključuje praćenje aktivnosti, upozorenje za kretanje i upozorenja za ciljeve (*Postavke aktivnosti, stranica 20*).


: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

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


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


: Postavljanje jezika uređaja.


: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 29*).

: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 25*).


Postavke pulsa i stresa

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



: 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.

: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 14*).


: Omogućuje postavljanje vrijednosti upozorenja praga pulsa.

: 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 (*Pokretanje mjerača opuštanja, stranica 8*).

Postavke vremena

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

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

: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju (*Ručno podešavanje vremena, stranica 19*).

Ručno podešavanje vremena

Po zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se vívomove 3/3S upari s pametnim telefonom.



1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  >  >  > **Ručno**.

3 Odaberite simbol .

4 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili vrijeme.


Postavke aktivnosti

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

: Omogućuje uključivanje i isključivanje praćenja aktivnosti.



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

: Omogućuje vam da uključite i isključite Upoz.za kret..

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

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na svom vívomove 3/3S 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 18*) (*Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 18*).

Postavke izgleda

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Izgled.

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

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

Opcije prikaza: Omogućuje prilagođavanje zaslona.

Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Upozorenja.

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

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

Upozorenje 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 22*).

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

1 Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa 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 računava odaberite Praćenje aktivnosti.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u podkategoriji 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.

Prilagod. 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.

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, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

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.

Praćenje pulsom oksimetrom tijekom spavanja: Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsog 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 računava 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 računava 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.

Mjerne jedinice: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijeđenu udaljenost i temperaturu u statističkim mjernim jedinicama.

Physio TrueUp: Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

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 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela ([Punjenje uređaja, stranica 23](#)).
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 informacija o uređaju, stranica 25](#)).

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 upakčanja 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.

Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Promjena narukvice

vívomove 3S je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 18 mm. vívomove 3 je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 20 mm.

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



2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novu narukvicu.

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

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu druge narukvice.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.

2 Odaberite  > .

3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana u pametnom načinu rada Do 1 dodatni tjedan kao sat
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° 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 • ANT+ bežični komunikacijski protokol • Bluetooth 5.0 tehnologija 13,56 MHz pri -40 dBm nominalno, NFC bežična tehnologija
Vodootpornost	5 ATM ¹

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





Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj vivomove 3/3S 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 i držite dodirni zaslon kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite  > .

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.

- 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 18*).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 18*).

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).

- 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 prijanjati.
- 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 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.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno 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 prijanjati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Koristite silikonski remen.
- 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.

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.

Ako se kazaljke ne podudaraju s digitalnim vremenom, potrebno ih je ručno poravnati ([Poravnanje kazaljki, stranica 28](#)).









- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko ([Postavke vremena, stranica 19](#)).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
 - Sinkroniziranje uređaja s računalom ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 18](#)).
 - Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 18](#)).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Poravnanje kazaljki

Vaš vivomove 3/3S 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.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke izgleda, stranica 20](#)).
- Isključite kretnje zapešća ([Postavke izgleda, stranica 20](#)).
- U postavkama centra za obavijesti vašeg pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na vivomove 3/3S uređaju ([Upravljanje obavijestima, stranica 16](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Bluetooth postavke, stranica 18](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Bluetooth postavke, stranica 18](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje, stranica 14](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke pulsa i stresa, stranica 19](#)).



NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine stresa i potrošenih kalorija ([Minute intenzivnog vježbanja, stranica 7](#)).

Zaslon uređaja teško se vidi na otvorenom

Uređaj prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji 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 22](#)).

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
 - 2 Odaberite  > .
 - 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 **Izbriši pod.i vrati zadano**.
- 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 uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uključivanje i postavljanje uređaja, stranica 2*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 18*).

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 18*).

- 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.

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

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 30*) 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.

Indeks

A

aktivnosti **10–12, 20, 21**
prilagođeno **20**
spremanje **20**
alarmi **15**
sat **20**
aplikacije **15**
pametni telefon **2**
Auto Lap **21**

B

baterija **25**
maksimiziranje **19, 22, 28**
punjenje **2, 23**
Bluetooth tehnologija **15, 16, 18, 20, 26**
Body Battery **7, 27**
brisanje
poruke **9**
svi korisnički podaci **29**

C

ciljevi **5, 20, 22**

Č

čišćenje uređaja **24**

D

dionice **21**
doba dana **28**
duljina koraka **22**

G

Garmin Connect **2, 13, 17, 18, 20–22, 29**
Garmin Express **18**
nadogradnja softvera **29**
GPS **10, 19**
signal **17**

I

ID jedinice **25**
intervali, plivanje **12**
izazovi **12**
izbornik **3, 4, 19, 20**
izbornik kontrola **4**
izračun naprezanja **7**

J

jezik **22**

K

kalibracija **7**
zaslon osjetljiv na dodir **28**
kalorija **7**
podatkovna polja **21**
potrošnja **5**
koraci **5, 12, 20–22**
korisnički podaci, brisanje **29**

M

maksimalni VO₂ **12, 14, 31**
Maksimalni VO₂ **13**
menstrualni ciklus **5, 8**
minute intenzivnog vježbanja **5, 7, 22, 26**
mjerač odbrojavanja **15**
mjerač vremena **8, 10–12, 21**
odbrojavanje **15**
mjerne jedinice **22**
Move IQ **22**

N

način rada sata **3**
način rada za masovno skladištenje **18**
način rada za spavanje **18, 20, 22**
nadogradnje, softver **29**
narukvice **25**

O

obavijesti **5, 9, 16, 20**
tekstualne poruke **9**
telefonski pozivi **16**
Oprema **29**

P

pametni telefon **9, 26**
aplikacije **15**
uparivanje **2, 18, 26**
plivanje **12**
početni zaslon, prilagođavanje **20**
podaci
prijenos **17, 22**
spremanje **17**
podatkovna polja **21**
ponovno postavljanje uređaja **29**
poruke **9**
postavke **4, 12, 13, 18–20, 28, 29**
uređaj **19, 20, 22**
postavke sustava **19**
postavke zaslona **19**
pozadinsko osvjetljenje **16, 19, 20**
praćenje **13**
praćenje aktivnosti **5–7, 17, 20, 22**
prilagođavanje uređaja **19**
profili, aktivnosti **17**
puls **4, 5, 8, 13, 14**
monitor **27**
podatkovna polja **21**
senzor **12, 19**
uparivanje senzora **14**
upozorenja **14, 20, 22**
zone **22, 30**
Puls, zone **30**
pulsni oksimetar **4, 12, 13, 22, 27**
punjenje **23**

R

razina stresa **5, 7, 8, 19, 26**
rješavanje problema **11, 23, 26–29**

S

sat **15, 19, 28**
softver
nadogradnja **29**
verzija **25**
specifikacije **25**
spremanje aktivnosti **10–12, 20**
spremanje podataka **17**
stari podaci **18**
slanje na računalo **17, 18**

Š

štoperica **15**

T

tekstualne poruke **9**
telefonski pozivi **16**
težina, postavke **22**
tipke **4**

U

udaljenost **5**
podatkovna polja **21**
uparivanje
ANT+ senzori **14**
pametni telefon **2, 18, 26**
upozorenja **20**
puls **14, 20, 22**
vibracija **16, 20**
upravljanje glazbom **5, 9**
uređivanje **20**
USB **29**
prijenos datoteka **18**

V

veličina bazena, postavljanje **12**
vrijeme **5, 19**
postavke **19, 22, 28**

W

widgeti **5, 7–9, 20**

Z

zamjenski dijelovi **25**
zasićenost kisikom **13**
zaslon **19**
kalibracija **28**
postavke **19**
zaslon osjetljiv na dodir **3**
kalibracija **28**
zasloni sata **20**
zdravstvena statistika **8**
zone, puls **21, 22**

