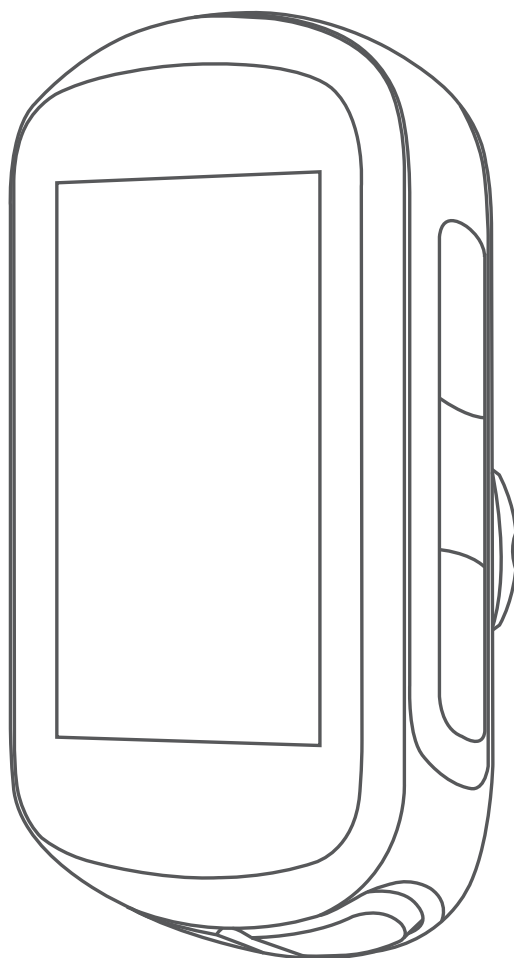




# EDGE® 130 PLUS

---

Priročnik za uporabo

© 2020 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: A03970

# Kazalo vsebine

|                                                  |          |                                                                                         |           |
|--------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Uvod</b>                                      | <b>1</b> | Vklop in izklop zaznavanja dogodkov                                                     | 8         |
| Pregled naprave                                  | 1        | Preklic samodejnega sporočila                                                           | 8         |
| Ikone stanja                                     | 1        | Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku                                                | 8         |
| Prikaz pripomočkov                               | 1        | Vklop funkcije LiveTrack                                                                | 8         |
| Uporaba bližnjicega menija                       | 1        | Prenosljive funkcije Connect IQ                                                         | 8         |
| Združevanje s pametnim telefonom                 | 1        | Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom                                            | 8         |
| Polnjenje naprave                                | 1        | <b>Brezžični senzorji</b>                                                               | <b>8</b>  |
| O bateriji                                       | 2        | Nošenje senzorja srčnega utripa                                                         | 8         |
| Nameščanje standardnega nosilca                  | 2        | Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu                                            | 9         |
| Sprostitev naprave Edge                          | 2        | Cilji pripravljenosti                                                                   | 9         |
| Namestitev nosilca za gorsko kolo                | 2        | Nameščanje senzorja hitrosti                                                            | 9         |
| Pridobivanje satelitskih signalov                | 3        | Nameščanje senzorja kadence                                                             | 9         |
| <b>Vadba</b>                                     | <b>3</b> | Senzorja hitrosti in kadence                                                            | 9         |
| Vožnja                                           | 3        | Združevanje brezžičnih senzorjev                                                        | 9         |
| Sledenje shranjeni vožnji                        | 3        | Vadba z merilniki moči                                                                  | 9         |
| Odseki                                           | 3        | Umerjanje merilnika moči                                                                | 10        |
| Strava™ Odseki v programu                        | 3        | Moč na pedal                                                                            | 10        |
| Following a Segment From Garmin Connect          | 3        | Zavedanje razmer                                                                        | 10        |
| Tekmovanje na odseku                             | 4        | <b>Zgodovina</b>                                                                        | <b>10</b> |
| Nastavitev samodejnega prilagajanja odseka       | 4        | Ogled podrobnosti vožnje                                                                | 10        |
| Ogled podrobnosti odseka                         | 4        | Brisanje vožnje                                                                         | 10        |
| Brisanje odseka                                  | 4        | Ogled vseh podatkovnih vrednosti                                                        | 10        |
| <b>Vadbe</b>                                     | <b>4</b> | Ponastavitev skupnih vrednosti kolesarjenja                                             | 10        |
| Following a Workout From Garmin Connect          | 4        | Garmin Connect                                                                          | 10        |
| Začetek vadbe                                    | 4        | Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect                                             | 10        |
| Ustavitev vadbe                                  | 4        | Upravljanje podatkov                                                                    | 10        |
| Brisanje vadb                                    | 4        | Priklop naprave na računalnik                                                           | 10        |
| <b>Koledar vadb</b>                              | <b>4</b> | Prenos datotek v napravo                                                                | 11        |
| Using Garmin Connect Training Plans              | 5        | Brisanje datotek                                                                        | 11        |
| Vadba v zaprtih prostorih                        | 5        | Odklop kabla USB                                                                        | 11        |
| <b>Moji statistični podatki</b>                  | <b>5</b> | <b>Prilagajanje naprave</b>                                                             | <b>11</b> |
| Nastavitev uporabniškega profila                 | 5        | Nastavitve vožnje                                                                       | 11        |
| Približne ocene najvišjega VO2                   | 5        | Opozorila                                                                               | 11        |
| Pridobivanje ocene najvišjega VO2                | 5        | Spreminjanje nastavitve satelitov                                                       | 11        |
| Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju | 5        | Nastavitve vadbe                                                                        | 12        |
| Svetovalec za regeneracijo                       | 5        | Označevanje krogov                                                                      | 12        |
| Ogled časa regeneracije                          | 5        | Uporaba funkcije Auto Pause®                                                            | 12        |
| <b>Osebnih rekordov</b>                          | <b>5</b> | Uporaba samodejnega pomikanja                                                           | 12        |
| Ogled osebnih rekordov                           | 6        | Spreminjanje podatkovnih polj                                                           | 12        |
| Povrnitev osebnega rekorda                       | 6        | Nastavitve telefona                                                                     | 12        |
| Brisanje osebnega rekorda                        | 6        | Nastavitve sistema                                                                      | 12        |
| <b>Navigacija</b>                                | <b>6</b> | Spreminjanje jezika naprave                                                             | 12        |
| Lokacije                                         | 6        | Uporaba osvetlitve zaslona                                                              | 12        |
| Označevanje lokacije                             | 6        | Vklop in izklop zvokov naprave                                                          | 12        |
| Navigacija do shranjene lokacije                 | 6        | Spreminjanje merskih enot                                                               | 12        |
| Navigacija nazaj na začetek                      | 6        | Uporaba funkcije samodejnega izklopa                                                    | 12        |
| Ogled shranjenih lokacij                         | 6        | Nastavitev načina razširjenega zaslona                                                  | 12        |
| Ogled lokacij uporabnikov na zemljevidu          | 6        | Izhod iz načina razširjenega zaslona                                                    | 13        |
| Prilagajanje ikon na zemljevidu                  | 6        | <b>Informacije o napravi</b>                                                            | <b>13</b> |
| Prestavljanje vaše lokacije                      | 6        | Specifikacije                                                                           | 13        |
| Brisanje shranjene lokacije                      | 6        | Edge 130 PlusSpecifikacije naprave Edge 130 Plus                                        | 13        |
| <b>Proge</b>                                     | <b>6</b> | Specifikacije merilnika srčnega utripa                                                  | 13        |
| Sledenje progi iz storitve Garmin Connect        | 6        | Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence                                             | 13        |
| Nasveti za vadbo s progami                       | 6        | Nega naprave                                                                            | 13        |
| Ogled podrobnosti proge                          | 7        | Čiščenje naprave                                                                        | 13        |
| Uporaba funkcije ClimbPro                        | 7        | Nega merilnika srčnega utripa                                                           | 13        |
| Brisanje proge                                   | 7        | Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik                                                | 13        |
| <b>Povezane funkcije Bluetooth</b>               | <b>7</b> | Menjava baterije merilnika srčnega utripa                                               | 13        |
| Zaznavanje dogodkov in funkcije Assistance       | 7        | Zamenjava baterije senzorja kadence                                                     | 13        |
| Zaznavanje dogodkov                              | 7        | Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki | 14        |
| Pomoč                                            | 7        | <b>Odpravljanje težav</b>                                                               | <b>14</b> |
| Dodajanje stikov                                 | 8        | Ponovni zagon naprave                                                                   | 14        |
| Prošnja za pomoč                                 | 8        | Obnovitev vseh privzetih nastavitev                                                     | 14        |

|                                                                     |           |
|---------------------------------------------------------------------|-----------|
| Podaljševanje življenjske dobe baterije .....                       | 14        |
| Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS .....               | 14        |
| Moja naprava ima nastavljen napačen jezik .....                     | 14        |
| Nadomestni obročki .....                                            | 14        |
| Posodabljanje programske opreme s programom Garmin<br>Connect ..... | 14        |
| Posodabljanje programske opreme s programom Garmin<br>Express ..... | 14        |
| Posodobitve izdelkov .....                                          | 15        |
| Pridobivanje dodatnih informacij .....                              | 15        |
| <b>Dodatek .....</b>                                                | <b>15</b> |
| Podatkovna polja .....                                              | 15        |
| Standardne ocene za najvišji VO2 .....                              | 15        |
| Izračuni območij srčnega utripa .....                               | 16        |
| Velikost in premer kolesa .....                                     | 16        |
| <b>Kazalo .....</b>                                                 | <b>17</b> |

## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

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

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

## Pregled naprave



|       |                                                                                                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①<br> | Izberite za prebuditev naprave.<br>Držite za vklop in izklop naprave.                                                            |
| ②<br> | Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami.<br>Pridržite na domačem zaslonu za ogled menija naprave. |
| ③<br> | Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami.<br>Izberite na domačem zaslonu za ogled pripomočkov.     |
| ④<br> | Izberite za vklop in izklop časovnika.<br>Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.                                   |
| ⑤<br> | Izberite za označitev novega kroga.<br>Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.                                                   |

### Ikone stanja

Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
|  | Stanje GPS-a                        |
|  | Stanje Bluetooth®                   |
|  | Stanje srčnega utripa               |
|  | Stanje vklopa/izklopa               |
|  | Stanje LiveTrack                    |
|  | Stanje senzorja hitrosti in kadence |
|  | Poteka sinhronizacija               |

### Prikaz pripomočkov

V napravi je predhodno naloženih več pripomočkov. Če želite izkoristiti vse možnosti naprave Edge, opravite združitev s pametnim telefonom.

- Na domačem zaslonu izberite ali .



Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.

- V aktivnem pripomočku izberite za ogled dodatnih možnosti tega pripomočka.

### Uporaba bližnjicega menija

Možnosti bližnjicega menija omogočajo hiter dostop do funkcij ali izvajanje funkcij.

- Ko je na zaslonu prikazan simbol , pridržite za ogled možnosti bližnjicega menija.

## Združevanje s pametnim telefonom

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

- V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.

- Pridržite za vklop naprave.

Ob prvem vklopu naprave morate izbrati jezik naprave. Na naslednjem zaslonu vas naprava pozove k združitvi s pametnim telefonom.

**NAMIG:** če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite , nato pa izberite **Telefon > Združi s telefonom**.

- Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:

- Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
- Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju ali izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

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

## Polnjenje naprave

### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

Napravo napaja vgrajena litij-ionska baterija, ki jo lahko polnite prek standardne stenske vtičnice ali vrat USB računalnika.

**OPOMBA:** naprava se ne polni, če je zunaj odobrenega temperaturnega obsega (*Edge 130 Plus Specifikacije naprave Edge 130 Plus*, stran 13).

- Zaščitni pokrovček ① odstranite z vrat USB ②.



- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata USB na napravi.
  - 3 Večji konec kabla USB priklopite v napajalnik ali vrata USB računalnika.
  - 4 Napajalnik vključite v standardno stensko vtičnico.  
Ko napravo priključite na vir napajanja, se vklopi.
  - 5 Napravo popolnoma napolnite.
- Po polnjenju naprave zaprite zaščitni pokrovček.

## O bateriji

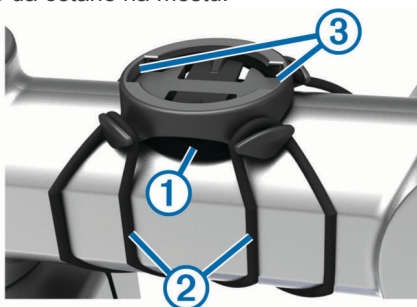
### ⚠ OPOZORILO

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

## Nameščanje standardnega nosilca

Za najboljši sprejem signala GPS namestite nosilec za kolo tako, da bo sprednja stran naprave usmerjena v nebo. Nosilec za kolo lahko namestite na držalo za krmilo ali na krmilo.

- 1 Za namestitev naprave izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 Namestite gumijasto ploščico ① na hrbtno stran nosilca za kolo.  
Gumijasti jezički so poravnani s hrbtno stranjo nosilca za kolo, tako da ostane na mestu.



- 3 Namestite nosilec za kolo na držalo za krmilo.
- 4 Čvrsto pritrdite nosilec za kolo z dvema obročkoma ②.
- 5 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave z zareza na nosilcu za kolo ③.
- 6 Nežno pritisnite na napravo in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.



## Sprostitev naprave Edge

- 1 Če želite odkleniti napravo Edge, jo zasukajte v smeri urinega kazalca.
- 2 Dvignite napravo Edge z nosilca.

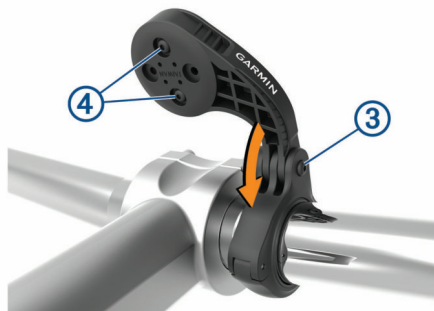
## Namestitev nosilca za gorsko kolo

**OPOMBA:** če nimate tega nosilca, lahko to opravilo preskočite.

- 1 Za namestitev naprave Edge izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 S šestkotnim ključem velikosti 3 mm odstranite vijak ① iz povezovalnika s krmilom ②.



- 3 Izberite možnost:
  - Če je premer krmila 25,4 mm, namestite debelejšo blazinico okoli krmila.
  - Če je premer krmila 31,8 mm, namestite tanjšo blazinico okoli krmila.
  - Če je premer krmila 35 mm, ne namestite gumijaste blazinice.
- 4 Povezovalnik s krmilom namestite na krmilo tako, da je ročica nosilca nad držalom za krmilo.
- 5 S šestkotnim ključem velikosti 3 mm odvijte vijak ③ na ročici nosilca, nastavite položaj ročice in privijte vijak.  
**OPOMBA:** Garmin® priporoča, da vijak zategnete toliko, da je ročica nosilca varno pritrjena, pri čemer največji moment znaša 2,26 Nm (20 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.



- 6 Če želite obrniti nosilec, s šestkotnim ključem velikosti 2 mm odstranite vijaka na hrbtnem delu nosilca ④, odstranite in zasukajte povezovalnik ter znova namestite vijaka.
- 7 Ponovno namestite in privijte vijak na povezovalniku s krmilom.  
**OPOMBA:** Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je nosilec varno pritrjen, pri čemer največji moment znaša 0,8 Nm (7 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.
- 8 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave Edge z zareza na nosilcu za kolo ⑤.



- 9 Nežno pritisnite na napravo Edge in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravi položaj.

## Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

- 1 Pojdite na prosto.  
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.  
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

## Vadba

### Vožnja

Če ste skupaj z napravo dobili tudi senzor ANT+®, sta naprava in senzor že združena in ju lahko aktivirate med začetno nastavitvijo.

- 1 Držite , da vklopite napravo.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.  
Ikona  je prikazana neprekinjeno, ko je naprava pripravljena.
- 3 Na začetnem zaslonu izberite .
- 4 Izberite vrsto vožnje.  
**NAMIG:** točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog v računu Garmin Connect.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

|             |              |       |
|-------------|--------------|-------|
| Razdalja    |              | 25.00 |
| Casovni     |              | 56:27 |
| Hitrost     | Povpr. hitr. |       |
| 29.0        | 26.2         |       |
| Skupni vzp. | Naklon       |       |
| 182         | 4            |       |

**OPOMBA:** zgodovina se beleži le, ko časovnik dejavnosti teče.

- 6 Izberite , če želite časovnik dejavnosti zaustaviti.
- 7 Izberite možnost:
  - Če želite nadaljevati vožnjo, izberite **Nadaljuj**.
  - Če želite ustaviti vožnjo in jo shraniti, izberite **Shrani vožnjo**.
  - Če želite ustaviti vožnjo in jo izbrisati iz naprave, izberite **Zavrzi vožnjo**.
  - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne lokacije, izberite **Nazaj na začetek**.
  - Če želite označiti lokacijo in jo shraniti, izberite **Shrani lokacijo**.
  - Če se želite vrniti v glavni meni, izberite **Glavni meni**.

### Sledenje shranjeni vožnji

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Vožnja po dejavnosti**.
- 3 Izberite vožnjo.  
**NAMIG:** izberete lahko , če si želite ogledati podrobnejše informacije o svoji vožnji, na primer povzetek, lokacijo na zemljevidu, podrobnosti kroga, ali pa izbrisati to vožnjo.
- 4 Izberite **Vožnja**.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

### Odseki

**Sledenje odseku:** odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko ga vanjo shranite, lahko odseku sledite.

**OPOMBA:** ko prenesete progo iz računa Garmin Connect, se samodejno prenesejo vsi odseki proge.

**Tekmovanje na odseku:** na odseku lahko tekmuje in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi kolesarji.

### Strava™ Odseki v programu

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Edge 130 Plus. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite [www.strava.com](http://www.strava.com).

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

### Following a Segment From Garmin Connect

Before you can download and follow a segment from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](http://Garmin Connect), page 10).



**NOTE:** If you are using Strava segments, your favorite segments are transferred automatically to your device when it is connected to the Garmin Connect app or your computer.

- 1 Select an option:
  - Open the Garmin Connect app.
  - Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Create a new segment, or select an existing segment.
- 3 Select  or **Pošlji v napravo**.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 On the Edge device, select  to start the activity timer, and go for a ride.

When your path crosses an enabled segment, you can race the segment.

## Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmuje in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih kolesarjev, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

**OPOMBA:** če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1 Izberite  za vklop časovnika dejavnosti in se odpravite kolesarit.  
Ko vaša pot prečka omogočen odsek, lahko tekmuje na odseku.
- 2 Začnite tekmovati na odseku.  
Podatkovni zaslon za odseke se odpre samodejno.



- 3 Po potrebi držite  in izberite **Glavni meni > Navigacija > Odseki**, da spremenite svoj cilj med tekmovaljem.  
Pomerite se lahko z vodilnim na odseku, svojim preteklim dosežkom ali drugimi kolesarji (če so na voljo). Cilj se samodejno prilagodi glede na trenutni dosežek.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

## Nastavitev samodejnega prilagajanja odseka

Napravo lahko nastavite tako, da samodejno prilagodi ciljni čas tekmovanja za odsek na podlagi vaših rezultatov na tem odseku.

**OPOMBA:** ta nastavitev je privzeto omogočena za vse odseke.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Odseki > Samodejni napor**.

## Ogled podrobnosti odseka

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Odseki**.
- 3 Izberite odsek.
- 4 Izberite možnost:

- Izberite **Čas tekmovanja** za ogled časa tekmovanja za vodilnega na odseku.
- Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
- Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine odseka.

## Brisanje odseka

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Odseki**.
- 3 Izberite odsek.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

## Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

## Following a Workout From Garmin Connect

Before you can download a workout from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), [page 10](#)).

- 1 Select an option:
  - Open the Garmin Connect app.
  - Go to [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Select **Trening > Vadbe**.
- 3 Find a workout, or create and save a new workout.
- 4 Select  or **Pošlji v napravo**.
- 5 Follow the on-screen instructions.

## Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

- 1 Izberite  > **Trening > Vaje**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Začni z vadbo**.
- 4 Izberite , da zaženete časovnik.

Ko začnete z vadbo, prikaže naprava vsak korak vadbe, cilj (če je naveden) in trenutne podatke o vadbi.

## Ustaveitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe in začeti naslednji korak, lahko kadar koli izberete .
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete .
- Če si želite ogledati podatkovne zaslone, lahko kadar koli izberete  ali .
- Če želite ustaviti časovnik in končati vadbo, lahko kadar koli izberete  > **Shrani vožnjo**.

**NAMIG:** ko shranite vožnjo, se vadba samodejno konča.

## Brisanje vadb

- 1 Izberite  > **Trening > Vaje**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Izbriši > Da**.

## Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se na



koledarju vadb prikažejo razporejene po datumu. Ko izberete dan v koledarju vadb, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadb iz storitve Garmin Connect, prepisejo obstoječ koledar vadb.

### Using Garmin Connect Training Plans

Before you can download and use a training plan from Garmin Connect, you must have a Garmin Connect account ([Garmin Connect](#), page 10).

You can browse Garmin Connect to find a training plan, and schedule workouts and courses.

- 1 Connect the device to your computer.
- 2 Go to [connect.garmin.com](#).
- 3 Select and schedule a training plan.
- 4 Review the training plan in your calendar.
- 5 Select an option:
  - Sync your device with the Garmin Express™ application on your computer.
  - Sync your device with the Garmin Connect app on your smartphone.

### Vadba v zaprtih prostorih

Naprava vključuje profil dejavnosti v zaprtih prostorih, v katerih je GPS izklopljen. Če je GPS izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, razen če imate združljiv senzor ali notranji trenažer, ki te podatke pošilja v napravo.

## Moji statistični podatki

Naprava Edge 130 Plus lahko meri vašo osebno statistiko in izračuna meritve zmogljivosti. Za merjenje zmogljivosti potrebujete združljiv merilnik srčnega utripa ali merilnik moči.

### Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoje nastavitve spola, starosti, teže, višine in najvišjega srčnega utripa. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

### Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Oceno najvišjega VO2 vam zagotavlja Firstbeat, ki to tehnologijo tudi podpira. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivima merilnikoma srčnega utripa in moči uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri kolesarjenju.

### Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev](#), stran 9). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika in najvišji srčni utrip ([Nastavitev uporabniškega profila](#), stran 5).

**OPOMBA:** ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo**.
- 3 Držite .

### 4 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2**.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na merilniku.



Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2](#), stran 15) in obiščite [www.CooperInstitute.org](#).

### Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

Uspešnost in natančnost izračuna najvišjega VO2 sta višji, ko kolesarite enakomerno in pri precej visoki težavnosti ter ko se srčni utrip in moč ne spreminjata preveč.

- Pred vožnjo preverite, ali naprava, merilnik srčnega utripa in merilnik moči pravilno delujejo, so združeni in imajo dovolj napolnjeno baterijo.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte srčni utrip nad 70 % svojega najvišjega srčnega utripa.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte čim bolj konstantno moč.
- Izogibajte se razgibanemu terenu.
- Izogibajte se vožnji v skupini, kjer je veliko vožnje v zavetrju.

### Svetovalec za regeneracijo

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si boste popolnoma opomogli in boste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

**Čas regeneracije:** čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

### Ogled časa regeneracije

Preden lahko uporabljate funkcijo časa regeneracije, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev](#), stran 9). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika in najvišji srčni utrip ([Nastavitev uporabniškega profila](#), stran 5).

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Moja statistika > Svetovalec za regeneracijo**.
- 3 Začnite z vožnjo.
- 4 Po vožnji izberite **Shrani vožnjo**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.

### Osebni rekordi

Ob zaključku vožnje naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med vožnjo. Osebni rekordi vključujejo najhitrejši čas običajne razdalje, najdaljšo vožnjo in najvišjo premagano nadmorsko višino med vožnjo. Ko je združena z združljivim merilnikom moči, naprava prikazuje največjo izmerjeno moč, zabeleženo med 20-minutnim obdobjem.

## Ogled osebnih rekordov

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Moja statistika > Osebni rekordi**.

## Povrnitev osebnega rekorda

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

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Moja statistika > Osebni rekordi**.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite povrniti na prejšnji rekord.
- 4 Izberite **Možnosti > Uporabi prejšnjo > Da**.

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

## Brisanje osebnega rekorda

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Moja statistika > Osebni rekordi**.
- 3 Izberite osebni rekord.
- 4 Izberite **Možnosti > Počisti zapis > Da**.

# Navigacija

Funkcije in nastavitve navigacije veljajo tudi za navigacijo po progah (*Proge, stran 6*) in odsekih (*Odseki, stran 3*).

- Lokacije (*Lokacije, stran 6*)
- Nastavitve zemljevida (*Ogled lokacij uporabnikov na zemljevidu, stran 6*)

## Lokacije

V napravo lahko zabeležite in shranite lokacije.

## Označevanje lokacije

Preden lahko označite lokacijo, morate poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v napravo. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Peljite se (*Vožnja, stran 3*).
- 2 Držite .
- 3 Izberite **Shrani lokacijo**.

Prikaže se sporočilo. Privzeta ikona za vsako lokacijo je zastava (*Prilaganje ikon na zemljevidu, stran 6*).

## Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko začnete navigacijo do shranjene lokacije, morate poiskati satelite.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo.
- 4 Izberite **Pojdi**.
- 5 Izberite  za začetek svoje vožnje.

## Navigacija nazaj na začetek

Med vožnjo se lahko kadar koli vrnete na začetno točko.

- 1 Peljite se (*Vožnja, stran 3*).
- 2 Izberite  za začasno prekinitve vožnje.
- 3 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 4 Izberite **Ob isti načrtovani poti ali Ravna črta**.
- 5 Izberite  za nadaljevanje vožnje.

Naprava začne navigacijo do začetne točke vožnje.

## Ogled shranjenih lokacij

Ogledate si lahko podrobnosti o shranjenih lokacijah, kot so nadmorska višina in koordinate na zemljevidu.

- 1 Držite .

- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

- 3 Izberite shranjeno lokacijo.

- 4 Izberite **Podrobnosti**.

## Ogled lokacij uporabnikov na zemljevidu

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Zemljevid > Uporabniške točke poti**.
- 3 Izberite **Prikaži**.

## Prilaganje ikon na zemljevidu

Ikone na zemljevidu lahko prilagodite tako, da označujejo različne vrste shranjenih lokacij. Na primer vašo domačo lokacijo ali lokacije, kjer jeste ali pijete.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite **Spremeni ikono**.
- 5 Izberite možnost.

## Prestavljanje vaše lokacije

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite **Prestavi sem > Da**.  
Lokacija se prestavi na vaš trenutni položaj.

## Brisanje shranjene lokacije

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

## Proge

**Sledenje prej zabeleženi dejavnosti:** shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

**Tekmovanje proti prej zabeleženi dejavnosti:** lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner® in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

**Sledenje obstoječi vožnji iz Garmin Connect:** progo lahko iz Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko je proga shranjena v vaši napravi, ji lahko sledite ali tekmujete proti njej.

## Sledenje progi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete progo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 10*).

- 1 Izberite možnost:
  - Odprite program Garmin Connect.
  - Obiščite [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Ustvarite novo progo ali izberite obstoječo.
- 3 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- 5 Na napravi Edge pridržite .
- 6 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 7 Izberite progo.
- 8 Izberite **Vožnja**.

## Nasveti za vadbo s progami

- Če vključujete ogrevanje, izberite , da pričnete progo in se ogrejte kot ponavadi.

- Med ogrevanjem se ne približujte poti proge. Ko ste pripravljeni začeti, se pomaknite proti svoji progi. Ko ste na katerem koli delu poti proge, se prikaže sporočilo.
- OPOMBA:** takoj ko izberete ►, zažene Virtual Partner progo in ne čaka, da se ogreje.
- Za ogled zemljevida proge se pomaknite do zemljevida. Če skrenete s proge, se na napravi prikaže sporočilo.

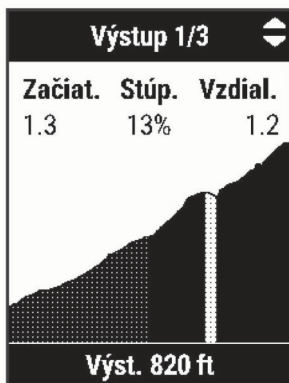
## Ogled podrobnosti proge

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Vožnja** za vožnjo po progi.
  - Izberite **Povzetek**, če si želite ogledati podrobnosti o progi.
  - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
  - Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine proge.

## Uporaba funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro vam pomaga upravljati naprežanje za prihodnje vzpone na progi. Pred vožnjo si lahko ogledate podrobnosti o vzponih, vključno s časom, ob katerem boste prišli do njih, povprečnim naklonom in skupnim vzponom. Kategorije vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z vzorci.

- 1 Izberite **≡ > Navigacija > Igrišča**.
  - 2 Izberite progo.
  - 3 Preglejte vzpone na progi in podrobnosti proge (*Ogled podrobnosti proge, stran 7*).
  - 4 Začnite slediti shranjeni progi (*Sledenje progi iz storitve Garmin Connect, stran 6*).
- Na začetku vzpona se samodejno prikaže zaslon funkcije ClimbPro.



## Brisanje proge

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

## Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Edge ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, v katerem se uporabljajo programi Garmin Connect in Connect IQ™. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Dejavnost se prenese v Garmin Connect:** samodejno pošlje vašo dejavnost v Garmin Connect, ko jo ne hate beležiti.

**Pomoč:** omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

**Prenosljive funkcije Connect IQ:** omogočajo prenos funkcij Connect IQ iz programa Connect IQ.

## Prenašanje prog, odsekov in vadb iz storitve Garmin Connect

**Connect:** omogoča vam, da s pametnim telefonom poiščete dejavnosti v storitvi Garmin Connect in jih pošljete v napravo.

**Zaznavanje dogodkov:** omogoča, da program Garmin Connect pošlje sporočilo vašim stikom v sili, ko naprava Edge zazna dogodek.

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

**Obvestila:** v napravi prikazuje obvestila telefona in sporočila.

**Objavljanje v družabnih omrežjih:** omogoča vam objavljanje posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v Garmin Connect.

**Posodobitve vremenskih informacij:** v napravo pošilja vremenske razmere in opozorila v realnem času.

## Zaznavanje dogodkov in funkcije Assistance

### Zaznavanje dogodkov

#### ⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je namenjena predvsem cestni uporabi. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

Ko naprava Edge z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS.

Na napravi in združenem pametnem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 30 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Preden lahko v napravi omogočite zaznavanje dogodkov, morate nastaviti informacije o stikih v sili v programu Garmin Connect. Združeni pametni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

### Pomoč

#### ⚠ POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

Ko je naprava Edge z omogočenim sprejemnikom GPS povezana s programom Garmin Connect, lahko stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Preden lahko v napravi omogočite funkcijo pomoči, morate nastaviti informacije o stikih v sili v programu Garmin Connect. Pametni telefon, združen s tehnologijo Bluetooth, mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, v katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

V napravi se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po koncu odštevanja časa. Če ne potrebujete pomoči, lahko sporočilo prekličete.

### Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštna naslova stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 8](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Stiki**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Edge 130 Plus.

### Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkciji zaznavanja dogodkov in pomoči.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov in pomoč > Dodaj stik v sili**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

### Ogled stikov v sili

Preden si lahko v napravi ogledate stike v sili, morate nastaviti informacije o kolesarju in stike v sili v programu Garmin Connect.

Izberite  > **Varnost in sledenje > Stiki v sili**.

Prikažejo se imena in telefonske številke stikov v sili.

### Prošnja za pomoč

Preden lahko prosite za pomoč, morate v napravi Edge omogočiti GPS.

1 Držite tipko  pet sekund, da aktivirate funkcijo pomoči.

Naprava zapiska in pošlje sporočilo po koncu odštevanja petih sekund.

**NAMIG:** izberete lahko , preden se odštevanje konča, če želite preklicati sporočilo.

2 Če želite sporočilo poslati takoj, izberite .

### Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

Izberite  > **Varnost in sledenje > Zaznavanje dogodkov**.

### Preklic samodejnega sporočila

Ko naprava zazna dogodek, lahko v napravi ali združenem pametnem telefonu prekličete samodejno sporočilo v sili, preden je poslano stikom v sili.

Izberite **Prekliči > Da** pred koncem odštevanja 30 sekund.

### Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku

Preden lahko stikom v sili pošljete posodobitev stanja, mora naprava zaznati dogodek in stikom v sili poslati samodejno sporočilo v sili.

Stikom v sili lahko pošljete posodobitev stanja in jim sporočite, da ne potrebujete pomoči.

Na strani stanja izberite **Zaznan je bil dogodek > Končaj in pošlji spor. "V redu sem"**.

Sporočilo je poslano vsem vašim stikom v sili.

### Vklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect ([Dodajanje stikov, stran 8](#)).

1 Pridržite .

2 Izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack**.

3 Izberite možnost:

- Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete to vrsto dejavnosti, izberite **Samodejni začetek**.

- Če želite omogočiti, da si prejemniki ogledajo vašo progo, izberite **Deljenje proge**.
- Če želite začeti sejo LiveTrack, izberite **Zaženi LiveTrack**.

4 Na začetnem zaslonu izberite  in se odpravite kolesarit.

Prejemniki si lahko ogledajo vaše podatke v živo na strani za slednje Garmin Connect.

### Prenosljive funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ lahko dodate v naprave družbe Garmin in drugih proizvajalcev s programom Connect IQ.

**Podatkovna polja:** omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

### Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

2 Obiščite [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) in se prijavite.

3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

## Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite [buy.garmin.com](https://buy.garmin.com).

### Nošenje senzorja srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

1 Modul senzorja srčnega utripa ① pritrdite na pas.

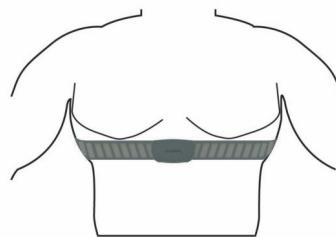


Logotipa Garmin (na modulu in pasu) morata biti pravilno obrnjena.

2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani pasu, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



3 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da so logotipi Garmin pravilno obrnjeni.



Stik med kljukico ④ in zanko ⑤ mora biti na vaši desni strani.

4 Pas si ovijte okoli prsi in kljukico zatakните v zanko.

**OPOMBA:** prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.



## Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 13*).

- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, peči, mikrovalovne peči, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

## Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 16*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

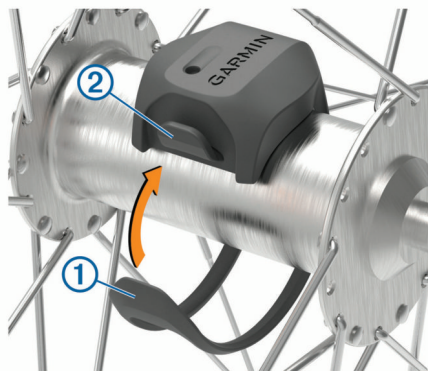
Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

## Nameščanje senzorja hitrosti

**OPOMBA:** če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

**NAMIG:** Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Senzor hitrosti postavite in pridržite na vrhu pesta kolesa.
- 2 Povlecite pas ① okoli pesta in ga pritrdite na kljukico ② senzorja.



Če senzor namestite na nesimetrično pesto kolesa, je lahko nagnjen. To ne vpliva na delovanje.

- 3 Zavrtite kolo, da preverite, ali se vrti neovirano.

Senzor se ne sme dotikati drugih delov kolesa.

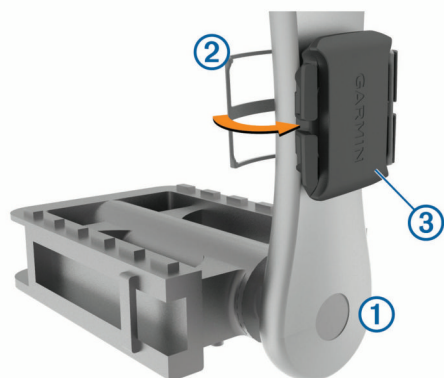
**OPOMBA:** dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

## Nameščanje senzorja kadence

**OPOMBA:** če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

**NAMIG:** Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Izberite velikost pasu, ki se trdno prilega gonilki ①. Izbrani pas naj bo najmanjši, ki ga še lahko ovijete okoli gonilke.
- 2 Na negonilni strani postavite in pridržite plosko stran senzorja kadence na notranjem delu gonilke.
- 3 Povlecite pasove ② okoli gonilke in jih pritrdite na kljukico ③ senzorja.



- 4 Zavrtite gonilko, da preverite, ali se vrti neovirano. Senzor in pasovi se ne smejo dotikati drugih delov kolesa ali obutve.

**OPOMBA:** dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

- 5 15 minut se peljite s kolesom in se prepričajte, da na senzorju in trakovih ne prihaja do poškodb.

## Senzorja hitrosti in kadence

Podatki iz senzorja kadence se beležijo stalno. Če z napravo ni združen noben senzor hitrosti ali kadence, se za izračun hitrosti in razdalje uporabljajo podatki GPS-a.

Kadence je hitrost pogajanja ali "vrtenja". Meri se s številom obratov gonilke na minuto (vrt/min).

## Združevanje brezžičnih senzorjev

Preden ga lahko združite z napravo, morate merilnik srčnega utripa nositi ali ga namestiti.

Združevanje je povezovanje ANT+ ali Bluetooth brezžičnih senzorjev. Na primer povezovanje merilnika srčnega utripa z vašo napravo Garmin.

- 1 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.  
**OPOMBA:** med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od senzorjev drugih kolesarjev.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Tipala > Dodaj senzor**.  
Prikaže se seznam razpoložljivih senzorjev.
- 4 Izberite enega ali več senzorjev, ki jih želite združiti z napravo.

Ko je senzor združen z napravo, je stanje senzorja Povezana. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.

## Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.

## Umerjanje merilnika moči

Preden lahko umerite merilnik moči, ga morate namestiti, združiti z napravo in z njim začeti aktivno beležiti podatke.

Navodila za umerjanje določenega merilnika moči si oglejte v proizvajalčevih navodilih za uporabo.

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Tipala**.
- 3 Izberite merilnik moči.
- 4 Izberite **Možnosti > Umeri**.
- 5 S poganjanjem ohranite merilnik aktiven, dokler se ne prikaže obvestilo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

## Moč na pedal

Merilnik Vector meri moč na pedal.

Merilnik Vector vsako sekundo več stokrat izmeri silo, s katero delujete na pedal. Merilnik Vector meri tudi kadenco ali hitrost vrtenja pedalov. Z merjenjem sile, smeri sile, vrtenja gonilke in časa lahko merilnik Vector določi moč (v vatih).

## Zavedanje razmer

Z napravo Edge se lahko bolje zavedate razmer, tako da jo uporabite skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia™. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

**OPOMBA:** pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Edge (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express, stran 14*).

## Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, hitrost, podatke kroga, nadmorsko višino in izbirne informacije senzorja ANT+.

**OPOMBA:** kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

Ko je pomnilnik naprave poln, se prikaže sporočilo. Naprava ne izbriše ali prepiše samodejno zgodovine. Zgodovino redno prenašajte na Garmin Connect, da boste lahko spremljali vse podatke o vožnji.

## Ogled podrobnosti vožnje

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Vožnje**.
- 3 Izberite vožnjo.
- 4 Izberite možnost.

## Brisanje vožnje

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Vožnje**.
- 3 Izberite vožnjo, ki jo želite izbrisati.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

## Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko vse zbrane podatke, ki ste jih shranili v napravo, vključno s številom voženj, časom, razdaljo in kalorijami.

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.

## Ponastavitev skupnih vrednosti kolesarjenja

Izberite **≡ > Zgodovina > Skupno > Ponas.skupne vred. > Da**.

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

## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več.

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

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

**Analiza podatkov:** ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

**OPOMBA:** nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



**Načrtovanje treninga:** izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

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

## Pošiljanje vožnje v storitev Garmin Connect

- Sinhronizirajte napravo Edge s programom Garmin Connect v pametnem telefonu.
- Če želite podatke o vožnji poslati v račun Garmin Connect v računalniku, uporabite kabel USB, ki je bil priložen napravi Edge.

## Upravljanje podatkov

**OPOMBA:** naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

## Priklop naprave na računalnik

### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite vrata USB, zaščitni pokrovček in okolico.

- 1 Odstranite zaščitni pokrovček z vrat USB.
- 2 Manjši konec kabla USB priklopite v vrata USB.
- 3 Večji konec kabla USB priklopite v vrata USB računalnika.



Naprava se prikaže kot odstranljiv pogon v mapi Moj računalnik na računalnikih Windows in kot vpet pogon na računalnikih Mac.

## Prenos datotek v napravo

### 1 Napravo priključite na računalnik.

V računalnikih z operacijskim sistemom Windows je naprava prikazana kot odstranljivi pogon ali prenosna naprava. V računalnikih z operacijskim sistemom Mac je naprava prikazana kot vpet pogon.

**OPOMBA:** nekateri računalniki z več omrežnimi pogoni pogonov naprave morda ne bodo prikazali pravilno. Za informacije o preslikavi pogonov si oglejte dokumentacijo operacijskega sistema.

### 2 V računalniku odprite brskalnik datotek.

### 3 Izberite datoteko.

### 4 Izberite **Uredi > Kopiraj**.

### 5 Odprite prenosno napravo ali pogon za napravo.

### 6 Poiščite mapo.

### 7 Izberite **Uredi > Prilepi**.

Datoteka je prikazana na seznamu datotek v pomnilniku naprave.

## Brisanje datotek

### OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbršite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

### 1 Odprite pogon **Garmin**.

### 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.

### 3 Izberite datoteko.

### 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

**OPOMBA:** če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

## Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

### 1 Storite naslednje:

- Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
- Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.

### 2 Izključite kabel iz računalnika.

## Prilagajanje naprave

### Nastavitve vožnje

Držite tipko  in izberite Nastavitve vožnje.

**Podatkovne strani:** omogoča prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za vašo vožnjo ([Spreminjanje podatkovnih polj, stran 12](#)).

**Alarmi:** nastavi opozorila za vadbo za vašo vožnjo ([Opozorila, stran 11](#)).

**Krog:** nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Označevanje krogov, stran 12](#)).

**Auto Pause:** nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 12](#)).

**Samodejno pomikanje:** omogoča samodejno pomikanje med vsemi podatkovnimi zasloni med delovanjem časovnika ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 12](#)).

**Opozorila o odsekih:** omogoča pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke ([Odseki, stran 3](#)).

**Navigacijski pozivi:** omogoča ali onemogoča navigacijske pozive zavoj za zavojem in opozorila izhoda s proge.

**GPS:** omogoča izklop GPS ([Vadba v zaprtih prostorih, stran 5](#)) ali spreminjanje nastavitve satelitov ([Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 11](#)).

### Opozorila

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

#### Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

#### 1 Držite .

#### 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Alarmi**.

#### 3 Izberite vrsto opozorila.

#### 4 Vključite opozorilo.

#### 5 Vnesite vrednost.

#### 6 Izberite .

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vključ in izklop zvokov naprave, stran 12](#)).

#### Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Če imate dodatno kupljen merilnik srčnega utripa, lahko napravo na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripov na minuto (bpm).

#### 1 Pridržite .

#### 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Alarmi > Opozorilo o srčnem utripu**.

#### 3 Izberite možnost:

- Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
- Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri > Visoka** in vnesite vrednost.
- Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri > Nizko** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vključ in izklop zvokov naprave, stran 12](#)).

#### Nastavitev opozoril o zaužitju hrane in pijače

Nastavite lahko opozorilo o zaužitju hrane in pijače v določenih intervalih.

#### 1 Pridržite .

#### 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Alarmi**.

#### 3 Izberite **Hrana ali Pijaca**.

#### 4 Vključite opozorilo.

#### 5 Izberite **Opozorilo ob** in vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete ocenjeno vrednost za opozorilo, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vključ in izklop zvokov naprave, stran 12](#)).

#### Spreminjanje nastavitve satelitov

Za boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše določanje položaja GPS lahko omogočite nastavitve GPS + GLONASS ali

GPS + GALILEO. Uporaba načina GPS z drugim satelitom povzroči hitrejšo porabo baterije kot samo uporaba načina GPS.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve vožnje > GPS**.
- 3 Izberite možnost.

## Nastavitve vadbe

Naslednje možnosti in nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe.

### Označevanje krogov

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označevanje kroga pri določeni razdalji, kroge pa lahko označujete tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Krogi**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite **Auto Lap**, če želite uporabljati funkcijo Auto Lap. Naprava samodejno označi krog vsakih 5 milj ali 5 kilometrov, odvisno od vaših sistemskih nastavitvev ([Nastavitve sistema, stran 12](#)).
  - Izberite **Tipka Lap**, če želite uporabiti  za označitev kroga med dejavnostjo.

### Uporaba funkcije Auto Pause®

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

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

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Auto Pause**.

### Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo Samodejno pomikanje lahko uporabite za samodejno kroženje med stranmi s podatki o vadbi, ko je časovnik vklopljen.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Samodejno pomikanje**.
- 3 Izberite hitrost prikaza.

### Spreminjanje podatkovnih polj

Spreminjate lahko kombinacije podatkovnih polj za strani, ki se pojavijo med delovanjem časovnika ([Podatkovna polja, stran 15](#)).

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve vožnje > Podatkovne strani**.
- 3 Izberite  > **Postavitev**.
- 4 Za spremembo postavitve izberite  ali .
- 5 Izberite , da omogočite postavitev.
- 6 Izberite  ali  za urejanje podatkovnih polj.

## Nastavitve telefona

Pridržite  in izberite Telefon.

**Stanje:** omogoči brezžično tehnologijo Bluetooth.

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

**Obvestila:** s to nastavitvijo lahko omogočite obvestila iz združljivega pametnega telefona.

**Združi s telefonom:** poveže napravo s pametnim telefonom, ki je združljiv s tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih storitev Bluetooth, vključno s storitvijo

LiveTrack in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

## Nastavitve sistema

Pridržite  in izberite Sistem.

**Jezik:** nastavi jezik, ki je prikazan v napravi ([Spreminjanje jezika naprave, stran 12](#)).

**Osvetlitev:** nastavi časovno omejitev, svetlost in delovanje osvetlitve zaslona ([Uporaba osvetlitve zaslona, stran 12](#)).

**Zvoki:** vklopi in izklopi zvoke tipk in opozoril ([Vkllop in izklop zvokov naprave, stran 12](#)).

**Enote:** nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi.

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

**Zapis položaja:** omogoča nastavev formata za ogled podrobnosti položaja z geografskimi koordinatami.

**Samodejni izklop:** omogoča nastavev samodejnega izklopa naprave po 10 minutah nedejavnosti.

**Ponastavi:** omogoči, da nastavite sistemske nastavitve ali izbrišete vse uporabniške podatke ([Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 14](#)).

**Vizitka:** prikazuje različico programske opreme in ID enote ter vam omogoča, da iščete posodobitve programske opreme ([Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki, stran 14](#)).

### Spreminjanje jezika naprave

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Sistem > Jezik**.

### Uporaba osvetlitve zaslona

Če želite vklopiti osvetlitev zaslona, lahko pritisnete katero koli tipko.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
  - Če želite prilagoditi časovno omejitev, izberite **Premor**.
  - Če želite prilagoditi svetlost, izberite **Svetlost**.
  - Če želite nastaviti, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk in opozorilih, izberite **Tipke in opozorila**.
- 4 S tipkama  in  izberite možnost.
- 5 Izberite .

### Vkllop in izklop zvokov naprave

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Sistem > Zvoki**.

### Spreminjanje merskih enot

Prilagodite lahko merske enote za razdaljo in hitrost.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Sistem > Enote**.

### Uporaba funkcije samodejnega izklopa

Ta funkcija samodejno izklopi napravo po 10 minutah nedejavnosti.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Sistem > Samodejni izklop**.

## Nastavev načina razširjenega zaslona

Svojo napravo Edge 130 Plus lahko uporabljate kot razširjen zaslon za ogled podatkovnih zaslonov prek združljive ure za več športov Garmin. Lahko na primer združite združljivo napravo Forerunner® za prikaz njenih podatkovnih zaslonov v svoji napravi Edge med triatlonom.

- 1 Na svoji napravi Edge držite tipko .

- 2 Izberite **Razširjeni zaslon** > ►.
- 3 Na svoji združljivi uri Garmin izberite **Nastavitve** > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo** > **Razširjeni zaslon**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu naprave Edge in uri Garmin za dokončanje postopka združevanja.

Podatkovni zasloni vaše združene ure se prikažejo na napravi Edge, ko sta napravi združeni.

**OPOMBA:** običajne funkcije naprave Edge so med uporabo načina razširjenega zaslona onemogočene.

Po združitvi vaše združljive ure Garmin z vašo napravo Edge se ob naslednji uporabi načina razširjenega zaslona samodejno povežeta.

## Izhod iz načina razširjenega zaslona

- 1 Ko je naprava v načinu razširjenega zaslona, zadržite ≡.
- 2 Izberite **Zapusti razširjeni zaslon** > **Da**.

## Informacije o napravi

### Specifikacije

#### Edge 130 Plus Specifikacije naprave Edge 130 Plus

|                                      |                                              |
|--------------------------------------|----------------------------------------------|
| Vrsta baterije                       | Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija |
| Življenjska doba baterije            | Do 12 ur                                     |
| Temperaturni obseg delovanja         | Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)            |
| Temperaturni obseg polnjenja naprave | Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)              |
| Frekvenca brezžičnih omrežij         | 2,4 GHz pri nazivni moči 5,6 dBm             |
| Nazivna vodotesnost                  | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                  |

#### Specifikacije merilnika srčnega utripa

|                                           |                                                                                                    |
|-------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrsta baterije                            | CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik                                                        |
| Življenjska doba baterije                 | Do 3 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan                                                          |
| Vodoodpornost                             | 1 ATM <sup>2</sup><br><b>OPOMBA:</b> ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem. |
| Temperaturni obseg delovanja              | Od -5 do 50 °C (od 23 do 122 °F)                                                                   |
| Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja | 2,4 GHz pri nazivni moči 2 dBm                                                                     |

#### Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence

|                                           |                                             |
|-------------------------------------------|---------------------------------------------|
| Vrsta baterije                            | CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik |
| Življenjska doba baterije                 | Približno 12 mesecev pri 1 h/dan            |
| Pomnilnik senzorja hitrosti               | Podatki o dejavnostih za do 300 ur          |
| Temperaturni obseg delovanja              | Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)           |
| Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja | 2,4 GHz pri nazivni moči 4 dBm              |
| Nazivna vodotesnost                       | IEC 60529 IPX7 <sup>1</sup>                 |

## Nega naprave

### OBVESTILO

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Trdno pritrdite zaščitni pokrovček, da preprečite poškodbe vrat USB.

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

### Čiščenje naprave

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

### Nega merilnika srčnega utripa

### OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odpnite modul, ko ni v uporabi.

## Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

### ⚠ OPOZORILO

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

### Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.
- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.  
**OPOMBA:** ne privijte preveč.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

### Zamenjava baterije senzorja kadence

Naprava se napaja z eno baterijo CR2032. Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

<sup>1</sup> Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

- 1 Poiščite okrogli pokrovček prostora za baterijo ① na hrbtni strani senzorja.



- 2 Pokrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na odklenjeno in je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 Pokrov zavrtite v smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na zaklenjeno.  
**OPOMBA:** dioda LED utripa rdeče in zeleno nekaj sekund po zamenjavi baterije. Ko dioda LED utripa zeleno in nato preneha utripati, je naprava aktivna in pripravljena za pošiljanje podatkov.

## Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 Držite
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.
- 3 Izberite

## Odpravljanje težav

### Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

**OPOMBA:** pri ponovnem zagonu naprave se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite 15 sekund.  
Naprava se izklopi.
- 2 Za vklop naprave eno sekundo držite .

### Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite , da odprete glavni meni.
- 2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:

- Če želite ponastaviti samo nastavitve naprave in vožnje, izberite **Ponastavi nastavitve**.  
**OPOMBA:** s tem ne izbrišete zgodovine dejavnosti, kot so vožnje, vadbe in proge.
- Če želite ponastaviti nastavitve naprave in vožnje ter izbrisati vso uporabniško zgodovino in podatke, izberite **Izbrisi vse**.  
**OPOMBA:** s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

### Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Nastavitve sistema*, stran 12).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth (*Nastavitve telefona*, stran 12).
- Izberite nastavek **GPS** (*Spreminjanje nastavitve satelitov*, stran 11).
- Odstranite brezžične senzorje, ki jih ne uporabljate več.

### Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
  - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

### Moja naprava ima nastavljen napačen jezik

- 1 Držite .
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Izberite prvi element na seznamu.
- 4 Uporabite in , da izberete svoj jezik.

### Nadomestni obročki

Na voljo so nadomestni paščki (obročki) za nosilce.

**OPOMBA:** uporabljajte samo nadomestne pasove iz etilen-propilen-dien monomera (EPDM). Obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

### Posodobljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom*, stran 1).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect.

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

### Posodobljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.  
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.



- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

## Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

## Pridobivanje dodatnih informacij

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

## Dodatek

### Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema.

**% najvišjega SU:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

**Čas:** čas na štoparici za trenutno dejavnost.

**Čas dneva:** čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

**Čas do cilja:** predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Čas do naslednjega:** predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Cas kroga:** čas na štoparici za trenutni krog.

**Diagram:** merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.

**Hitrost:** trenutna hitrost potovanja.

**Hitrost v krogu:** povprečna hitrost za trenutni krog.

**Kadenca:** kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

**Kadenca kroga:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

**Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.

**Krogi:** število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

**Lahk. kroga:** skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.

**Lokacija na cilju:** zadnja točka na načrtovani poti ali prog.

**Lokacija na naslednji:** naslednja točka na načrtovani poti ali prog.

**Merilnik opravljene poti:** trenutni izračun prepotovane razdalje za vsa potovanja. Ta skupna vrednost se ne izbriše, če ponastavite podatke o potovanju.

**Moč – kJ:** skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

**Moč – krog:** povprečna izhodna moč za trenutni krog.

**Moč – največja:** najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

**Moč – povprečje 3 s:** 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

**Moč – povprečna:** povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

**Največja hitrost:** največja hitrost za trenutno dejavnost.

**Naklon:** izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

**Napolnjenost baterije:** preostanek baterije.

**Napor. kroga:** skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

**Območ. SU:** trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

**Območje moči:** trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi vaših nastavitvev po meri.

**Povpr. hitr.:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečni čas kroga:** povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

**Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

**Predvideni čas do cilja:** predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Predvideni čas do naslednje:** predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Pretečeni čas:** zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

**Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

**Razdalja do cilja:** preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Razdalja do naslednje:** preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

**Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.

**Skupni spust:** skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

**Smer gibanja:** smer, v katero se premikate.

**Sonč. vzh.:** čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

**Sončni zahod:** čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

**Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

**Srčni utrip v krogu:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.

**Stanje baterije:** preostala napolnjenost baterije kolesarske luči.

**Stanje kota snopa:** način snopa žaromet.

**Višina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

**Vzpon skupaj:** skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

**Zahtevnost:** merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.

## Standardne ocene za najvišji VO2

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



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

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

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

## Izračuni območij srčnega utripa

| Območje | % najvišjega srčnega utripa | Zaznan napor                                              | Prednosti                                                         |
|---------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1       | 50–60 %                     | Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje                   | Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres                      |
| 2       | 60–70 %                     | Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč | Osnovna kardiovascularna vadba, dober tempo okrevanja             |
| 3       | 70–80 %                     | Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže                    | Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovascularna vadba |
| 4       | 80–90 %                     | Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje          | Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost     |
| 5       | 90–100 %                    | Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje | Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč                   |

## Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

| Velikost gume    | Obseg kolesa (mm) |
|------------------|-------------------|
| 20 × 1,75        | 1515              |
| 20 × 1 3/8       | 1615              |
| 22 × 1 3/8       | 1770              |
| 22 × 1 1/2       | 1785              |
| 24 × 1           | 1753              |
| 24 × 3/4 cevasto | 1785              |
| 24 × 1 1/8       | 1795              |
| 24 × 1,75        | 1890              |
| 24 × 1 1/4       | 1905              |
| 24 × 2,00        | 1925              |
| 24 × 2,125       | 1965              |
| 26 × 7/8         | 1920              |
| 26 × 1–1,0       | 1913              |
| 26 × 1           | 1952              |
| 26 × 1,25        | 1953              |
| 26 × 1 1/8       | 1970              |
| 26 × 1,40        | 2005              |
| 26 × 1,50        | 2010              |

| Velikost gume | Obseg kolesa (mm) |
|---------------|-------------------|
| 26 × 1,75     | 2023              |
| 26 × 1,95     | 2050              |
| 26 × 2,00     | 2055              |
| 26 × 1 3/8    | 2068              |
| 26 × 2,10     | 2068              |
| 26 × 2,125    | 2070              |
| 26 × 2,35     | 2083              |
| 26 × 1 1/2    | 2100              |
| 26 × 3,00     | 2170              |
| 27 × 1        | 2145              |
| 27 × 1 1/8    | 2155              |
| 27 × 1 1/4    | 2161              |
| 27 × 1 3/8    | 2169              |
| 29 × 2,1      | 2288              |
| 29 × 2,2      | 2298              |
| 29 × 2,3      | 2326              |
| 650 × 20C     | 1938              |
| 650 × 23C     | 1944              |
| 650 × 35A     | 2090              |
| 650 × 38 B    | 2105              |
| 650 × 38 A    | 2125              |
| 700 × 18C     | 2070              |
| 700 × 19C     | 2080              |
| 700 × 20C     | 2086              |
| 700 × 23C     | 2096              |
| 700 × 25C     | 2105              |
| 700C cevasto  | 2130              |
| 700 × 28C     | 2136              |
| 700 × 30C     | 2146              |
| 700 × 32C     | 2155              |
| 700 × 35C     | 2168              |
| 700 × 38C     | 2180              |
| 700 × 40C     | 2200              |
| 700 × 44C     | 2235              |
| 700 × 45C     | 2242              |
| 700 × 47C     | 2268              |

# Kazalo

## A

Auto Lap 12  
Auto Pause 12

## B

baterija  
  podaljševanje 12, 14  
  polnjenje 1  
  vrsta 2  
  zamenjava 13  
bližnjice 1  
brisanje  
  vsi uporabniški podatki 11  
  zgodovina 10

## C

calendar 5  
Connect IQ 8

## Č

čas, opozorila 11  
časovnik 1, 3, 10  
čiščenje naprave 13  
čiščenje podatkov 14

## D

datoteke, prenašanje 11  
dejavnosti, začetek 3  
dodatna oprema 8, 9, 15

## G

Garmin Connect 1, 3–7, 10, 14  
Garmin Express, posodabljanje programske  
  opreme 15  
GLONASS 11  
GPS 1, 5, 8, 11  
  signal 3, 14

## I

ikone 1, 6  
izmenjava podatkov 12, 13

## J

jezik 12, 14

## K

kadenca 9  
kalorija, opozorila 11  
koledar 4  
kolesarjenje 5  
kolesarski senzorji 9  
krogi 1, 12

## L

LiveTrack 8  
lokacije 6  
  brisanje 6  
  iskanje 6  
  iskanje z zemljevidom 6  
  kategorije 6  
  možnosti zemljevida 6  
  pošiljanje 8  
  shranjevanje 6

## M

meni 1  
menjava baterije 13  
merske enote 12  
moč 10  
  merilniki 5, 10  
možnosti vožnje 3

## N

na začetek 6  
najvišji VO2 5, 15  
namestitev naprave 2  
nameščanje 2, 9  
naprava, nega 13

nastavitve 1, 11, 12, 14  
  naprava 12  
nastavitve sistema 12  
navigacija 6  
  na začetek 6

## O

obročki. *Za več informacij si oglejte* paščki  
odpravljanje težav 9, 14, 15  
odseki 3, 4  
  brisanje 4  
opozorila 11  
osebni rekordi 5, 6  
  brisanje 6  
osvetlitev zaslona 12

## P

pametni telefon 7, 8, 12  
  združevanje 1  
paščki 14  
pedali 10  
podatki  
  deljenje 12, 13  
  prenašanje 10  
  shranjevanje 10  
  zasloni 12  
podatkovna polja 8, 15  
podatkovna polja po meri 12  
pomoč 7, 8  
ponastavitev naprave 14  
posodobitve, programska oprema 12, 14  
prilagajanje naprave 6, 12  
pripomočki 1  
profil uporabnika 5  
profili, uporabnik 5  
proge 6, 7  
  brisanje 7  
  nalaganje 6  
programi 7  
  pametni telefon 1  
programska oprema, posodabljanje 14, 15

## R

računalnik, vzpostavljanje povezave 10  
razdalja, opozorila 11  
razširjeni zaslon 12, 13  
regeneracija 5

## S

Samodejno pomikanje 12  
satelitski signali 3, 11, 14  
segments 3  
senzor hitrosti in kadence 1, 9, 13  
senzorji ANT+ 8, 10  
  merilniki moči 9  
  združevanje 9  
senzorji Bluetooth 8  
shranjevanje dejavnosti 3  
shranjevanje podatkov 10  
specifikacije 13  
srčni utrip 1, 5  
  merilnik 5, 8, 9, 13  
  območja 9, 16  
  opozorila 11  
stiki, dodajanje 8  
stiki v sili 7, 8

## T

tehnologija Bluetooth 1, 7, 12  
tipke 1  
training, plans 5

## U

umerjanje, senzor moči 10  
uporabniški podatki, brisanje 11  
USB 14  
  prekinitev povezave 11

## V

vadba 3, 12  
  načrti 3, 4

zasloni 12  
vadba v zaprtih prostorih 5  
vadbe 4  
  brisanje 4  
varčevanje z energijo 12  
velikosti koles 16

## W

workouts, loading 4

## Z

zaznavanje dogodkov 7, 8  
združevanje  
  pametni telefon 1  
  senzorji ANT+ 9  
zemljevidi 6  
zgodovina 3, 10, 12, 14  
  brisanje 10  
  ogled 10  
  pošiljanje v računalnik 10  
zvoki 12

