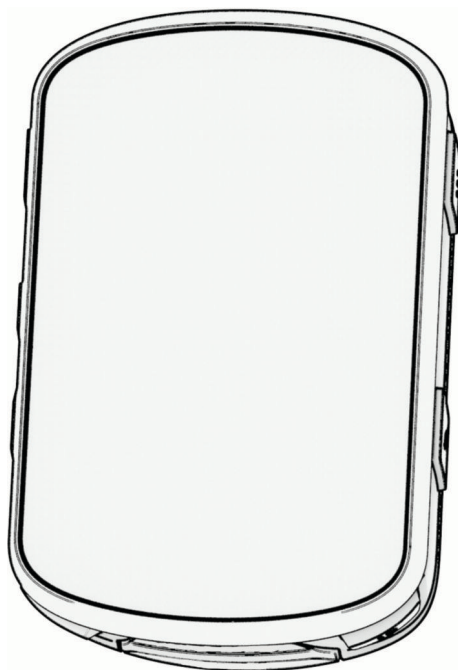


GARMIN®



EDGE® 540

Korisnički priručnik

© 2023 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®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ i Vector™ 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 Mac® 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 od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ trgovački je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. SRAM® registrirani je trgovački znak tvrtke SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. 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: A04394

Sadržaj

Uvod.....	1
Početak rada.....	1
Pregled uređaja.....	2
Pregled početnog zaslona.....	3
Pregledavanje widgeta.....	3
Brzi pregledi widgeta.....	4
Primanje satelitskih signala.....	4
Vježbanje.....	4
Odlazak na vožnju.....	4
Procjena aktivnosti.....	5
Planovi treniranja.....	5
Prikaz kalendara treninga.....	5
Vježbanje.....	5
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	5
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	6
Preporučeno vježbanje dana.....	6
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	6
Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana.....	6
Početak vježbanja.....	6
Zaustavljanje vježbanja.....	6
Brisanje vježbanja.....	6
Ocjena izvedbe vježbanja.....	7
Vodič za snagu.....	7
Stvaranje vodiča za snagu.....	8
Pokretanje vodiča za snagu.....	8
Segmenti.....	8
Strava™ segmenti.....	8
Korištenje widgeta za istraživanje Strava segmenata.....	8
Praćenje segmenta u aplikaciji Garmin Connect.....	9
Omogućavanje segmenata.....	9
Utrkivanje protiv segmenta.....	9
Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	10
Opcije segmenta.....	10
Brisanje segmenta.....	10
Trening u zatvorenom.....	10
Uparivanje dvoranskog trenažera....	10
Korištenje dvoranskog trenažera....	11

Postavljanje otpora.....	11
Postavljanje ciljane snage.....	11
Intervalno vježbanje.....	11
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	12
Početak intervalnog vježbanja.....	12
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	12
Treniranje za utrku.....	12
Kalendar utrka i primarni događaj....	13
Postavljanje cilja treniranja.....	13
Moja statistika.....	13
Mjerenje performansi.....	14
Razine statusa treniranja.....	15
Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	15
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	15
Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	16
Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam.....	17
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	17
Akutno opterećenje.....	17
Pregled akutnog opterećenja.....	17
Fokus opterećenja treniranja.....	18
Pregledavanje razine biciklističke kondicije.....	19
O efektu vježbanja.....	20
Vrijeme oporavka.....	20
Prikaz vremena oporavka.....	21
Procjena opterećenja vježbanja.....	21
Dobivanje procjene FTP-a.....	22
Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP).....	22
Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu.....	23
Pregledavanje izračuna naprezanja.....	24
Pregledavanje krivulje snage.....	24
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	24
Isključivanje obavijesti o performansama.....	24
Pauziranje statusa treniranja.....	24
Nastavak pauziranog statusa treniranja.....	25

Prikaz kondicijske dobi.....	25
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja...	25
Osobni rekordi.....	25
Pregledavanje osobnih rekorda.....	25
Vraćanje osobnog rekorda.....	25
Brisanje osobnog rekorda.....	26
Zone treninga.....	26

Navigacija..... 26

Lokacije.....	26
Označavanje lokacije.....	26
Spremanje lokacija iz karte.....	26
Navigacija do lokacije.....	27
Navigacija do početne točke.....	27
Pokretanje vožnje s dijeljene lokacije.....	28
Navigacija do podijeljene lokacije vožnje.....	29
Zaustavljanje navigacije.....	29
Uređivanje lokacije.....	29
Brisanje lokacije.....	29
Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije.....	30
Prijava opasnosti.....	30
Staze.....	31
Stvaranje staze na uređaju.....	31
Stvaranje staze pomoću nedavne vožnje.....	31
Praćenje staze s usluge Garmin Connect.....	31
Savjeti za vožnju stazom.....	32
Pregled pojedinosti o stazi.....	32
Prikaz staze na karti.....	32
Opcije staze.....	32
Preusmjeravanje staze.....	32
Zaustavljanje staze.....	33
Brisanje staze.....	33
Trailforks rute.....	33
ForkSight.....	33
Korištenje funkcije ClimbPro.....	34
Korištenje widgeta za istraživanje uspona.....	35
Kategorije uspona.....	35
Postavke karte.....	35
Postavke izgleda karte.....	36
Promjena orijentacije karte.....	36
Teme karte.....	36

Postavke rute.....	36
Odabir aktivnosti za izračun rute.....	36

Funkcije povezivosti..... 37

Uparivanje telefona.....	37
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	38
Funkcije za sigurnost i praćenje.....	38
Prepoznavanje nezgoda.....	39
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	39
Assistance.....	39
Traženje pomoći.....	40
Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	40
Pregledavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	40
Poništavanje automatske poruke.....	40
Slanje ažuriranog statusa nakon nezgode.....	40
LiveTrack.....	40
Uključivanje funkcije LiveTrack.....	41
Pokretanje GroupTrack sesije... ..	41
GroupRide.....	42
Pokretanje GroupRide sesije.....	42
Pridruživanje GroupRide sesiji.. ..	44
Slanje GroupRide poruke.....	44
Status GroupRide karte.....	45
Napuštanje sesije GroupRide.... ..	45
Savjeti za GroupRide sesije.....	45
Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu.....	46
Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu.....	46
Razmjena poruka s promatračem.....	46
Blokiranje razmjene poruka s promatračem.....	46
Postavljanje alarma za bicikl.....	46
Reprodukcija zvučnih odzivnika na telefonu.....	46
Slušanje glazbe.....	47
Garmin Share.....	47
Dijeljenje podataka s Garmin Share.....	47

Primanje podataka s Garmin Share	48
Postavke za Garmin Share	48
Telefonske i računalne aplikacije	48
Garmin Connect	48
Upotreba aplikacije Garmin Connect	49
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	49
Objedinjeni status treniranja	49
Slanje vaše vožnje na Garmin Connect	49
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	49
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	50
Pretplata Garmin Connect+	50
Connect IQ funkcije za preuzimanje	50
Preuzimanje Connect IQ funkcija	50
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	50
Wi-Fi Funkcije povezivanja	51
Postavljanje Wi-Fi veze	51
Wi-Fi postavke	51

Bežični senzori..... 51

Postavljanje senzora pulsa HRM-Dual	53
Postavljanje zona pulsa	54
O zonama pulsa	54
Ciljevi vježbanja	54
Savjeti za čudne podatke o pulsu	54
Postavljanje senzora brzine	55
Postavljanje senzora takta	56
O senzorima brzine i takta	56
Prosjek podataka za takt ili snagu	56
Uparivanje bežičnih senzora	57
Trajanje baterije bežičnog senzora	57
Treniranje s mjerачima snage	57
Postavljanje zona snage	57
Kalibracija mjerачa snage	58
Mjerач snage na pedali	58
Dinamika bicikliranja	58
Korištenje dinamike bicikliranja	59
Podaci o vršnoj snazi	59
Pomak od središta platforme	59

Prilagođavanje funkcija dinamike bicikliranja	59
Nadogradnja softvera sustava Rally s pomoću biciklističkog računala Edge	59
Svjesnost o situaciji	60
Upotreba kontrola Varia kamere	60
Omogućivanje tona za zelenu razinu opasnosti	60
Elektronički mjenjači	61
Biciklističko računalo Edge 540 i vaš eBike	61
Pregledavanje pojedinosti eBike senzora	61
inReach daljinski upravljač	61
Upotreba daljinskog upravljača inReach	61

Povijest..... 61

Pregledavanje vaše vožnje	62
Pregled vremena u svakoj zoni treniranja	62
Brisanje vožnje	62
Pregledavanje ukupnih podataka	62
Brisanje ukupnih podataka	63
Snimanje podataka	63
Upravljanje podacima	63
Priklučivanje uređaja na računalo	63
Prijenos datoteka na vaš uređaj	63
Brisanje datoteka	64

Prilagođavanje vašeg uređaja..... 64

Profili	64
Postavljanje korisničkog profila	64
Postavke spola	64
Postavke treniranja	65
Ažuriranje profila aktivnosti	65
Dodavanje zaslona s podacima	66
Dodavanje zaslona s podacima za upravljanje glazbom	66
Dodavanje podatkovnih polja za vježbanje	67
Uređivanje zaslona s podacima	67
Promjena redoslijeda zaslona s podacima	67
Postavke upozorenja i odzivnika	68
Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona	68

Postavljanje ponavljajućih upozorenja.....	69
Postavljanje pametnih upozorenja za hranu i piće.....	69
Auto Lap.....	69
Označavanje dionica po položaju.....	69
Označavanje dionica po udaljenosti.....	70
Označavanje dionica po vremenu.....	70
Prilagođavanje natpisa dionice....	70
Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja.....	70
Korištenje funkcije Auto Pause.....	71
Korištenje značajke automatskog pomicanja.....	71
Automatsko pokretanje mjerača vremena.....	71
Promjena postavki satelita.....	71
Postavke telefona.....	72
Postavke sustava.....	72
Postavke zaslona.....	72
Korištenje pozadinskog osvjetljenja.....	72
Prilagođavanje brzih pregleda widgeta.....	73
Prilagođavanje petlje widgeta.....	73
Postavke snimanja podataka.....	73
Mijenjanje mjernih jedinica.....	73
Uključivanje i isključivanje tonova uređaja.....	73
Promjena jezika uređaja.....	73
Vremenske zone.....	73
Postavljanje načina rada s proširenim zaslonom.....	74
Izlazak iz načina rada na proširenom zaslonu.....	74

Informacije o uređaju..... 74

Punjenje uređaja.....	74
O bateriji.....	75
Postavljanje standardnog nosača.....	75
Postavljanje vanjskog nosača.....	76
Otpuštanje Edge.....	76
Postavljanje nosača za brdski bicikl....	77
Pričvršćivanje vezice.....	78
Nadogradnja proizvoda.....	78

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	79
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	79
Specifikacije.....	79
Edge – specifikacije.....	79
Specifikacije sustava HRM-Dual.....	79
Specifikacije senzora brzine 2 i senzora kadence 2.....	80
Prikaz informacija o uređaju.....	80
Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima.....	80
Postupanje s uređajem.....	80
Čišćenje uređaja.....	80
Čišćenje USB priključka.....	80
Održavanje monitora pulsa.....	81
Baterija koju može zamijeniti korisnik.....	81
Zamjena HRM-Dual baterije.....	81
Zamjena baterije senzora brzine.....	82
Zamjena baterije senzora kadence..	83
Zamjena baterije senzora kadence..	84

Rješavanje problema..... 84

Ponovno postavljanje biciklističkog računala Edge.....	84
Vraćanje zadanih postavki.....	84
Brisanje korisničkih podataka i postavki.....	85
Zatvaranje demonstracijskog načina rada.....	85
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	85
Uključivanje načina rada za uštedu baterije.....	85
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	85
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	86
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik..	86
Postavljanje nadmorske visine.....	86
Očitavanja temperature.....	86
Kalibracija barometarskog visinomjera.....	86
Kalibracija kompasa.....	86
Zamjenski O-prsteni.....	87
Dodatne informacije.....	87

Dodatak..... 88

Podatkovna polja.....	88
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	98
FTP ocjene.....	98
Izračuni zona pulsa.....	99
Veličina i opseg kotača.....	99

Uvod

UPOZORENJE

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

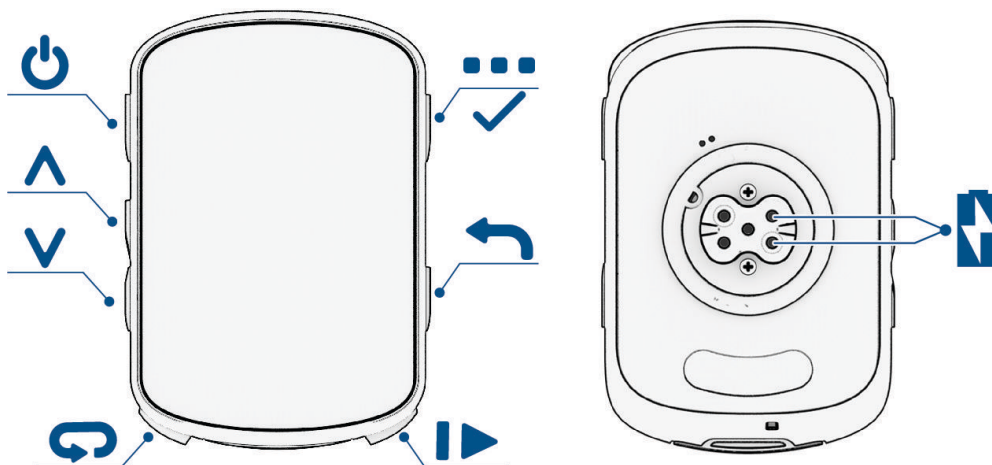
Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada po prvi put koristite biciklističko računalo Edge 540, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite biciklističko računalo ([Punjenje uređaja, stranica 74](#)).
- 2 Montirajte biciklističko računalo s pomoću standardnog nosača ([Postavljanje standardnog nosača, stranica 75](#)) ili vanjskog nosača ([Postavljanje vanjskog nosača, stranica 76](#)).
- 3 Uključite biciklističko računalo ([Pregled uređaja, stranica 2](#)).
- 4 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon s biciklističkim računalom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).
- 5 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 72](#)).
Softver biciklističkog računala treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe.
Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 6 Locirajte satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 4](#)).
- 7 Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 4](#)).
- 8 Prenesite svoju vožnju na svoj račun Garmin Connect™ ([Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 49](#)).

Pregled uređaja



	Pritisnite za prelazak u stanje mirovanja i buđenje uređaja. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj ili zaključali dodirni zaslon.
	Pritisnite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu pritisnite za prikaz stranice statusa.
	Pritisnite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu pritisnite za prikaz brzi pregledi widgeta.
	Pritisnite za označavanje nove dionice.
	Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
	Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. Držite za povratak na početni zaslon.
	Držite za otvaranje glavnog izbornika. Pritisnite za odabir.
	Punjenje putem vanjskog dodatka za punjenje.

NAPOMENA: Za kupnju dodatne opreme idite na buy.garmin.com.

Pregled početnog zaslona

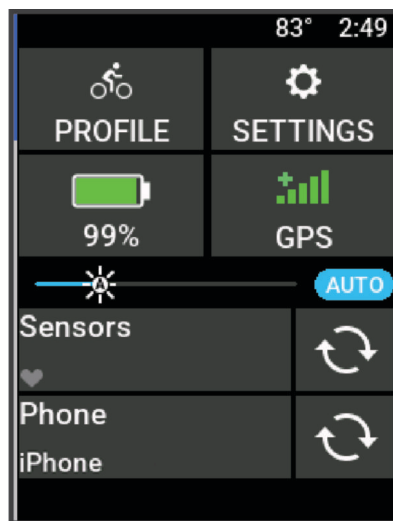
S početnog zaslona možete brzo pristupiti svim funkcijama biciklističkog računala Edge.

	Status baterije
	Jačina GPS signala
	Bluetooth® status
	Sinkronizacija je u tijeku
	Odaberite za odlazak na vožnju. S pomoću strelica promijenite profil za biciklizam.
Navigacija	Odaberite za pretragu karte, označavanje lokacije, pretraživanje lokacija i stvaranje staze ili navigiranje stazom.
Trening	Odaberite za pristupanje segmentima, vježbanjima i drugim opcijama treniranja.
Povijest	Odaberite za pristup prethodnim vožnjama i ukupnim rezultatima.
	Odaberite za pristupanje povezanim funkcijama, osobnim rekordima, kontaktima i postavkama. Odaberite za pristupanje Connect IQ™ aplikacijama, widgetima i podatkovnim poljima.

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i telefon ili drugi kompatibilni uređaj.

- 1 Na početnom zaslonu pritisćite  dok se ne prikaže widget za postavke.
- 2 Odaberite  ili  za prikaz više widgeta.



Prikazat će se widget za postavke. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan. Odaberite bilo koju ikonu za promjenu postavki. Kada sljedeći put budete pregledavali widgete, prikazat će se widget koji ste zadnji pregledavali.

Brzi pregledi widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima i još mnogo toga.

- Na početnom zaslonu pritisnite .
Uređaj se kreće kroz brze preglede widgeta.
- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Odaberite  da biste prilagodili brze preglede widgeta (*Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73*).

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

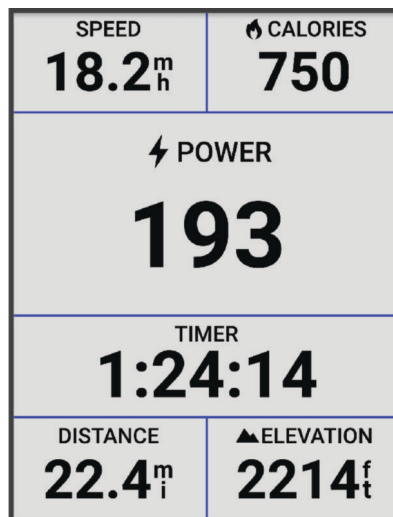
- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Vježbanje

Odlazak na vožnju

Ako je vaš uređaj isporučen s bežičnim senzorom, već su upareni i mogu se aktivirati za vrijeme početnog postavljanja.

- 1 Držite  da biste uključili uređaj.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Kada je uređaj spreman, crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene.
- 3 Na početnom zaslonu pritisnite .
- 4 Odaberite profil aktivnosti.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



NAPOMENA: Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

- 6 Pritisnite  ili  za dodatne zaslone s podacima.
- 7 Po potrebi pritisnite  za prikaz opcija izbornika kao što su upozorenja i podatkovna polja.

- 8 Pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

SAVJET: Prije nego što spremite vožnju i podijelite je na svom Garmin Connect računu, možete promijeniti vrstu vožnje. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima.

- 9 Odaberite **Spremi**.

Procjena aktivnosti

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene profile aktivnosti ([Postavke treniranja, stranica 65](#)).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi**.
- 2 Odaberite  ili  za odabir broja koji odgovara vašem percipiranom naporu.
NAPOMENA: Možete odabrati Preskoči kako biste preskočili samoprocjenu.
- 3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- 4 Odaberite **Prihvati**.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Planovi treniranja

U Garmin Connect računu možete postaviti plan treniranja i poslati ga na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u kalendaru treniranja.

Prikaz kalendara treninga

Kada u kalendaru treninga odaberete dan, možete pregledati vježbanje ili ga započeti. Možete pregledavati i spremljene vožnje.

- 1 Odaberite **Trening > Plan treninga**.
- 2 Odaberite kalendar.
- 3 Odaberite dan za pregledavanje zakazanog vježbanja ili spremljene vožnje.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vježbanja i prenijeti ih na svoj uređaj. Možete i stvoriti vježbanje te ga spremi izravno na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremi ih na svoj uređaj.

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 48](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na uređaj ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 6](#)).

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 48](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite .
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Preporučeno vježbanje dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih aktivnosti spremljenih u Garmin Connect računu. Kad trenirate za utrku, vaše preporučeno vježbanje dana prikazuje se u kalendaru treninga ([Prikaz kalendara treninga, stranica 5](#)) i prilagođava se nadolazećoj utrci ([Treniranje za utrku, stranica 12](#)).

NAPOMENA: Morate se voziti tjedan dana uz mjerenje pulsa i snage kako biste dobili preporuke za vježbanje.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Morate se voziti tjedan dana uz mjerenje pulsa i snage kako biste dobili preporuke za vježbanje.

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje > Preporučeno vježbanje dana**.
- 2 Odaberite **Vožnja**.

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje > Preporučeno vježbanje dana > **.
- 2 Odaberite **Prikaži na početnom zaslonu**.

Početak vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Vožnja**.
- 4 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju. Kada se spremate završiti korak vježbanja, oglašava se zvučni signal. Pojavit će se poruka s odbrojavanjem vremena ili udaljenosti do početka novog koraka.

Zaustavljanje vježbanja

- U bilo kojem trenutku pritisnite  kako biste zaustavili korak vježbanja i započeli sljedeći korak.
- Na zaslonu vježbanja zadržite  i odaberite opciju:
 - Za pauziranje trenutnog koraka vježbanja odaberite .
 - Za zaustavljanje koraka vježbanja i ponavljanje prethodnog koraka odaberite .
 - Za zaustavljanje koraka vježbanja i početak sljedećeg koraka odaberite .
- Kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti, u bilo kojem trenutku pritisnite .
- Za zaustavljanje vježbanja u bilo kojem trenutku pritisnite  i odaberite **Zaustavi vježbanje > **.

Brisanje vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Vježbanje >  > Izbriši više stavki**.
- 2 Odaberite jedno ili više vježbanja.
- 3 Odaberite .

Ocjena izvedbe vježbanja

Nakon što dovršite vježbanje, uređaj prikazuje ocjenu izvedbe vježbanja koja se temelji na točnosti kojom ste izvršili vježbanje. Aktivni koraci vježbanja glavni su prioritet, a njima se mjeri koliko vaša razina napora zadovoljava cilj koraka te se osigurava da ste dovršili sve korake. Koraci zagrijavanja i oporavka imaju niži učinak na vašu ocjenu. Korak hlađenja uopće ne utječe na ocjenu izvedbe vježbanja.

NAPOMENA: Vaša ocjena izvedbe vježbanja prikazuje se samo za vježbe s pulsom, brzinom, tempom ili ciljanim snagama.

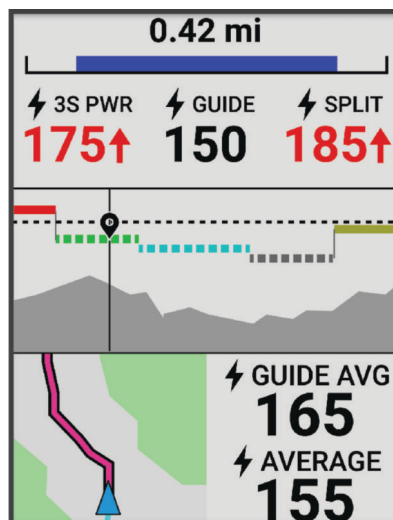
	Dobro, od 67 % do 100 %
	Prosječno, od 34 % do 66 %
	Nisko, od 0 % do 33 %

Vodič za snagu

Možete stvoriti i upotrebljavati strategiju za snagu kako biste mogli planirati količinu napora na stazi. Vaš uređaj Edge koristi se vašim FTP-om, nadmorskom visinom staze i predviđenim vremenom potrebnim za dovršetak staze kako bi stvorio prilagođeni vodič za snagu.

Jedan od najvažnijih koraka u planiranju uspješne strategije u vodiču za snagu odabir je razine napora. Ulaganjem veće količine napora na stazi povećat će se preporuke za snagu, a manja će ih količina napora smanjiti ([Stvaranje vodiča za snagu, stranica 8](#)). Primarni cilj vodiča za snagu jest da vam pomogne da završite stazu na temelju poznatih podataka o vašoj sposobnosti, a ne da postignete određeno ciljno vrijeme. Možete prilagoditi razinu napora tijekom vožnje.

Vodiči za snagu uvijek su povezani sa stazom i ne mogu se upotrebljavati za vježbanja ili segmente. Svoju strategiju možete pregledavati i uređivati u aplikaciji Garmin Connect i sinkronizirati je s kompatibilnim Garmin® uređajima. Za ovu funkciju potreban je mjerac snage koji mora biti uparen s vašim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Podatkovna polja, stranica 88](#)).



Stvaranje vodiča za snagu

Prije stvaranja vodiča za snagu mjerač snage morate upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57*).

- 1 Odaberite **Trening > Vodič za snagu**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Upot.sprem. stazu** kako biste upotrijebili spremljenu stazu i zatim odaberite stazu.
 - Odaberite **Stvaranje staza** za izradu nove staze, odaberite **Spremi**, unesite naziv staze i odaberite ✓.
- 3 Odaberite **Stvori vodič za snagu**.
- 4 Unesite naziv vodiča za snagu i odaberite ✓.
- 5 Odaberite položaj bicikliranja.
- 6 Odaberite težinu opreme.
- 7 Odaberite **Spremi**.

Pokretanje vodiča za snagu

Prije pokretanja vodiča za snagu morate ga stvoriti (*Stvaranje vodiča za snagu, stranica 8*).

- 1 Odaberite **Trening > Vodič za snagu**.
- 2 Odaberite vodič za snagu.
- 3 Odaberite **Vožnja**.
- 4 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Segmenti

Praćenje segmenta: Segmente s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Segment možete pratiti nakon što ga spremite na svoj uređaj.

NAPOMENA: Kada preuzmete stazu s Garmin Connect računa, svi segmenti te staze preuzimaju se automatski.

Utrkivanje protiv segmenta: Možete se utrkiivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih biciklista koji su odvezli segment.

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj uređaj Edge 540 . Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvozili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite izbornik Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

Podaci u ovom priručniku odnose se i na Garmin Connect segmente i na Strava segmente.

Korištenje widgeta za istraživanje Strava segmenata

Widget za istraživanje Strava segmenata omogućuje vam prikaz Strava segmenata u blizini, kao i vožnju tim segmentima.

U widgetu za istraživanje Strava segmenata odaberite segment.

Segment se pojavljuje na karti.

Praćenje segmenta u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite preuzeti segment s usluge Garmin Connect i pratiti ga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 48](#)).

NAPOMENA: Ako se koristite Strava segmentima, vaši se segmenti označeni zvjezdicom automatski prenose na uređaj kada se sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect.

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Na biciklističkom računalu Edge odaberite **Trening > Segmenti**.
- 6 Odaberite segment.
- 7 Odaberite **Vožnja**.

Omogućavanje segmenata

Možete odabrati koji su trenutačno učitani segmenti omogućeni.

- 1 Odaberite **Trening > Segmenti > ⋮ > Omogući/onemogući > Uredi više stavki**.
- 2 Odaberite segmente koje želite urediti.

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, druge vozače, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove biciklističke zajednice. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

- 1 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti i krenite na vožnju.
Kada vas put nanese na omogućeni segment, možete se utrkiivati protiv njega.
- 2 Započnite utrku protiv segmenta.
Automatski će se prikazati zaslon s podacima o segmentu.



- 3 Po potrebi pritisnite  kako biste tijekom utrke promijenili cilj.
Možete se utrkiivati protiv vođe segmenta, drugih vozača (ako je moguće) ili s ciljem obaranja svog prošlog rezultata. Cilj se automatski prilagođava na temelju vaših trenutnih performansi.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Nadmor. visina** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.
 - Odaberite **Rang-lista** za prikaz vremena vožnje i prosječne brzine vođe segmenta, vođe grupe ili izazivača, vaše osobno najbolje vrijeme i prosječnu brzinu i druge vozače (ako se može primijeniti).

SAVJET: Možete odabrati stavku na ljestvici poretka kako biste promijenili cilj utrke segmenta.

 - Odaberite **Omogući** kako biste omogućili utrkivanje u segmentima i upute koje vas upozoravaju da se približavate segmentima.

Opcije segmenta

Odaberite **Trening > Segmenti > ⋮**.

Navođenje skretanja: Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.

Automatski odabir napora: Omogućava ili isključuje automatsko prilagođavanje ciljeva na temelju vaših trenutačnih performansi.

Traži: Omogućuje pretraživanje spremljenih segmenata prema nazivu.

Omogući/onemogući: Omogućuje ili onemogućuje segmente koje se trenutačno nalaze u uređaju.

Prioritet zadanog vođe grupe: Omogućuje vam odabir redoslijeda ciljeva tijekom utrkivanja u segmentu.

Izbrisi: Omogućuje vam brisanje svih ili više segmenata spremljenih na uređaju.

Brisanje segmenta

- 1 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 2 Odaberite segment.
- 3 Odaberite  > .

Trening u zatvorenom

Uređaj sadrži profil za aktivnosti u zatvorenom prostoru ako je GPS isključen. Kada je GPS sustav isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate kompatibilni senzor ili trenažer koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti.

Uparivanje dvoranskog trenažera

- 1 Primaknite biciklističko računalo Edge na 3 m (10 ft) od dvoranskog trenažera.
- 2 Odaberite profil za bicikliranje u zatvorenom.
- 3 Na dvoranskom trenažeru počnite okretati pedale ili pritisnite gumb za uparivanje.
Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za svoj dvoranski trenažer.
- 4 Na biciklističkom računalo Edge pojavljuje se poruka.

NAPOMENA: Ako ne vidite poruku, odaberite  > **Senzori > Dodaj senzor**.

- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Kad se dvoranski trenažer upari s biciklističkim računalom Edge, putem ANT+® tehnologije dvoranski se trenažer prikazuje kao povezani senzor. Podatkovna polja možete prilagoditi tako da prikazuju podatke senzora.

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i uređaj putem ANT+ tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Za svaki dvoranskim trenažer nisu dostupne sve značajke i postavke. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za svoj trenažer.

S pomoću uređaja i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, aktivnost ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

1 Odaberite **Trening > Dvoranski trenažer**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Slobodna vožnja** kako biste ručno prilagodili razinu otpora.
- Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 31](#)).
- Odaberite **Slijedi aktivnost** kako biste pratili spremljenu vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 4](#)).
- Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 5](#)).
- Ako su te opcije dostupne, za prilagodbu vožnje odaberite **Postavljanje nagiba**, **Postavljanje otpora** ili **Postavljanje ciljane snage**.

NAPOMENA: Otpor trenažera mijenja se na temelju staze ili informacija o vožnji.

3 Odaberite stazu, aktivnost ili vježbu.

4 Odaberite **Vožnja**.

5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Postavljanje otpora

1 Odaberite **Trening > Dvoranski trenažer > Postavljanje otpora**.

2 Odaberite  ili  kako biste postavili silu otpora koja će se primijeniti na trenažeru.

3 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

4 Po potrebi odaberite  > **Postavljanje otpora** za podešavanje otpora za vrijeme aktivnosti.

Postavljanje ciljane snage

1 Odaberite **Trening > Dvoranski trenažer > Postavljanje ciljane snage**.

2 Unesite vrijednost za ciljanu snagu.

3 Odaberite profil aktivnosti.

4 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Otpor koji pruža trenažer prilagođava se kako bi se na temelju vaše brzine održala konstantna razina snage.

5 Po potrebi odaberite  > **Postavljanje ciljane snage** za podešavanje ciljane snage za vrijeme aktivnosti.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite kada znate koliku ćete udaljenost prijeći. Kada pritisnete , uređaj bilježi interval i prelazi na interval odmaranja.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Intervali >  > Intervali > Vrsta cilja**.
- 2 Odaberite opciju.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno.
- 3 Po potrebi unesite visoku i nisku vrijednost intervala.
- 4 Odaberite **Trajanje**, unesite vremensku vrijednost intervala i odaberite .
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite **Odmor > Vrsta cilja**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi unesite visoku i nisku vrijednost intervala odmaranja.
- 9 Odaberite **Trajanje**, unesite vremensku vrijednost intervala odmaranja i odaberite .
- 10 Odaberite .
- 11 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Intervali > Pokr. vježbanje**.
- 2 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom aktivnosti ili spremljenom stazom.

- 1 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Utrka u okviru aktivnosti**.
 - Odaberite **Spremljene staze**.
- 3 Odaberite aktivnost ili stazu.
- 4 Odaberite **Vožnja**.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

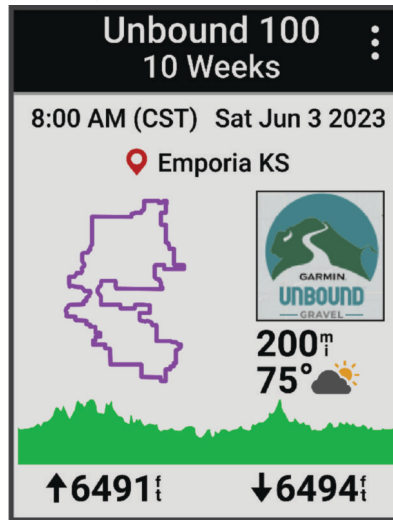
Treniranje za utrku

Biciklističko računalo Edge može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 15*) i ako se vozite tjedan dana uz mjerenje pulsa i snage.

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte uređaj sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na uređaju prijdite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.

Kalendar utrka i primarni događaj

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na biciklističkom računalu Edge ako mu dodate brzi pregled widgeta primarnog događaja (*Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Uređaj prikazuje odbrojavanje do događaja, vrijeme i lokaciju događaja, pojedinosti o stazi (ako su dostupne) i vremensku prognozu.



NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Na brzom pregledu widgeta primarnog događaja pritisnite ✓ kako biste vidjeli informacije o stazi i vremensku prognozu. Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu i zahtjevnost staze te pojedinosti o uzbrdici.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner® pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

1 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
- Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
- Odaberite **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

3 Odaberite ✓.

4 Pritisnite ► za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

5 Kada završite aktivnost, pritisnite ► i odaberite **Spremi**.

Moja statistika

Biciklističko računalo Edge 540 može pratiti vašu osobnu statistiku i računati vaše performanse. Za mjerenje performansi potreban je kompatibilan senzor pulsa, mjerač snage ili pametni trenažer.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, uređaj prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine.

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja.

Fokus opterećenja treniranja: Uređaj analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Uređaj prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna.

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test.

Pojednosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa: Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Uređaj bilježi oscilacije pulsa dok mirno stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

Krivulja snage: Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci.

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO₂, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na uređaju morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti.

Smanjenje kondicije zbog nevježbanja: Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Pri vrhuncu: Nalazite se na razini idealnoj za utrivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

Pod opterećenjem: Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO₂ tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO₂ ažurira se nakon vožnje u zatvorenom ili na otvorenom s mjeračem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa.

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje jednom tjedno vozite uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš uređaj učio vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 24](#)).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂

Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO₂ pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Procijenjene maksimalne vrijednosti VO₂ pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO₂ za vožnju bicikla možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa i mjeračem snage.

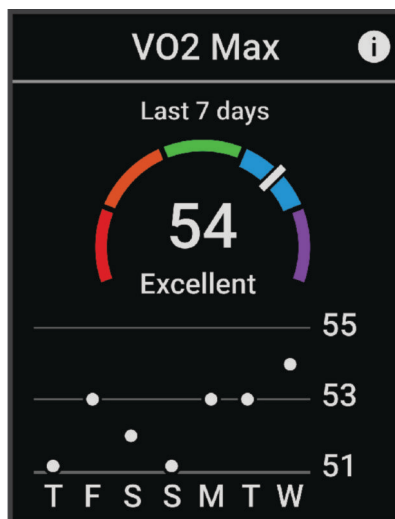
Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerac snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 64](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **Moja statistika > Status treniranja**.
- 4 Pritisnite  za prikaz maksimalnih vrijednosti VO2.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvrсно
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loš

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 98](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

Uspješnost i točnost izračuna maksimalne vrijednosti VO2 poboljšavaju se ako vozite ujednačenom i srednje zahtjevnom rutom i ako su vrijednosti pulsa i snage ujednačene.

- Prije nego što počnete voziti provjerite rade li ispravno vaš uređaj, monitor pulsa i mjerac snage, jesu li upareni i je li razina napunjenosti baterije dovoljno visoka.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje puls održavajte na razini iznad 70 % vašeg maksimalnog pulsa.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje održavajte relativno konstantnu razinu izlazne snage.
- Izbjegavajte brdoviti teren.
- Izbjegavajte vožnju u skupini u kojoj se dugo može voziti u zavjetrini.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO2. Vaš uređaj Edge 540 šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO2 i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.).

NAPOMENA: Funkcija aklimatizacije na više temperature dostupna je samo za GPS aktivnosti i zahtijeva meteorološke podatke s povezanog telefona.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerac pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

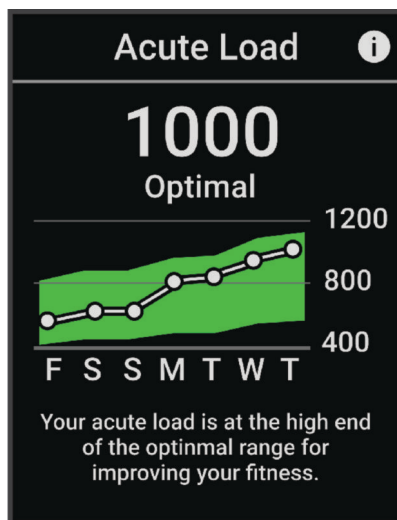
Pregled akutnog opterećenja

Kako biste mogli vidjeti procjenu akutnog opterećenja, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerac snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 64](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Tijekom sedmodnevnog razdoblja barem jednom otiđite na vožnju.
- 2 Odaberite  > **Moja statistika** > **Status treniranja**.
- 3 Pritisnite  za prikaz akutnog opterećenja.



Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

Ispod ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta. Pokušajte povećati trajanje ili učestalost vježbanja.

Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO₂.

Manjak anaerobnih aktivnosti: Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

Srednje: Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO₂ i izdržljivost.

Fokus – anaerobne aktivnosti: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja više od optimalnog i trebali biste razmisliti o skraćivanju vježbanja i smanjenju učestalosti vježbanja.

Pregledavanje razine biciklističke kondicije

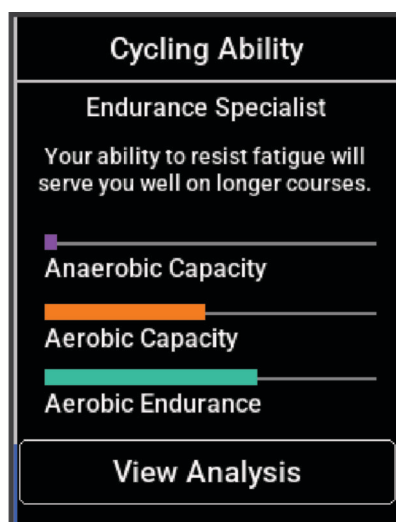
Da biste mogli pregledavati podatke o razini svoje biciklističke kondicije, morate zabilježiti sedmodnevnu povijest treniranja, u korisničkom profilu moraju biti zabilježeni podaci o maksimalnom VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 15*) i potrebni su vam podaci o krivulji snage s uparenog senzora snage (*Pregledavanje krivulje snage, stranica 24*).

Razina biciklističke kondicije mjera je vaših performansi u tri kategorije: aerobnoj izdržljivosti, aerobnom kapacitetu i anaerobnom kapacitetu. Razina biciklističke kondicije u obzir uzima i koji ste tip vozača, na primjer, ako ste vozač koji preferira uzbrdice. Podaci koje unesete u korisnički profil kao što je tjelesna težina, pomažu odrediti koji ste tip vozača (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 64*).

- 1 Na početnom zaslonu pritisnite  da biste vidjeli brzi pregled widgeta razine biciklističke kondicije.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon (*Brzi pregledi widgeta, stranica 4*).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta razine biciklističke kondicije da biste vidjeli koji ste tip vozača.



- 3 Odaberite **Prikaži analizu** da biste vidjeli detaljnu analizu svoje razine biciklističke kondicije.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 18*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspon vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujedinjeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.
5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Prikaz vremena oporavka

Da biste mogli upotrebljavati funkciju vremena oporavka, morate imati Garmin uređaj koji puls mjeri na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na traci na prsima uparen s vašim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 64](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Oporavak** >  > **Omogući**.

2 Krenite na vožnju.

3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

Procjena opterećenja vježbanja

Kako biste mogli vidjeti procjenu opterećenja vježbanja, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerač snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

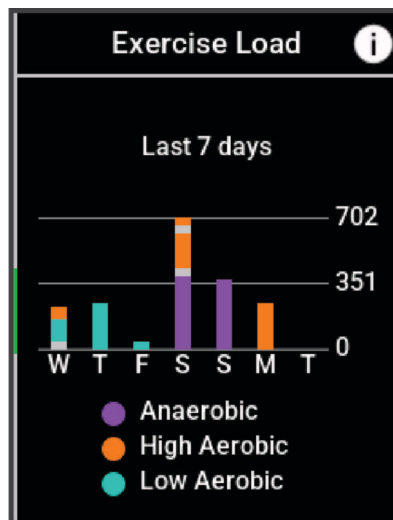
Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 64](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

1 Tijekom sedmodnevnog razdoblja barem jednom otidite na vožnju.

2 Odaberite  > **Moja statistika** > **Status treniranja**.

3 Pritisnite  za prikaz opterećenja vježbanja.

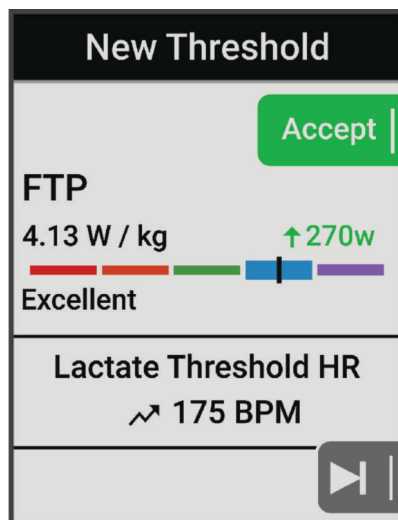


Dobivanje procjene FTP-a

Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Točniju vrijednost FTP-a možete dobiti ako provedete FTP test pomoću uparenog mjerača snage i senzora pulsa.

Odaberite  > **Moja statistika** > **Snaga** > **FTP**.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 98](#)).

Automatski izračun funkcionalnog praga snage (FTP)

Kako bi uređaj mogao izračunati vaš funkcionalni prag snage (FTP), prvo morate upariti mjerac snage i senzor pulsa ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Snaga** > **FTP** >  > **Automatsko prepoznavanje FTP-a**.
- 2 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Odaberite  > **Moja statistika** > **Snaga** > **FTP**.

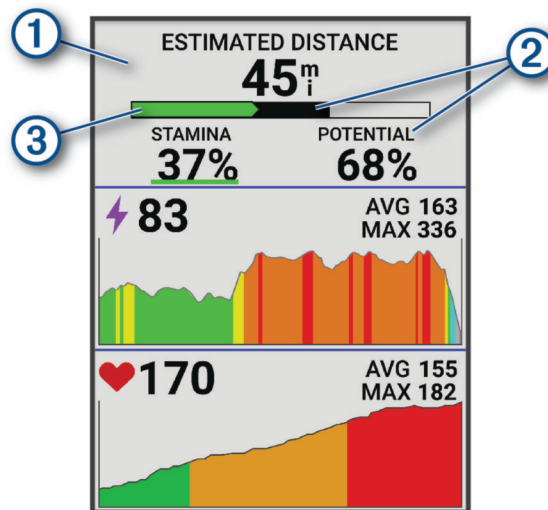
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu

Vaš uređaj može procijeniti vašu izdržljivost u stvarnom vremenu na temelju podataka o pulsu i procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 15*). Koliko napora ulažete tijekom aktivnosti utječe na to koliko se brzo troši vaša izdržljivost. Praćenje izdržljivosti u stvarnom vremenu funkcionira tako da se kombinira vaša fiziološka metrika s vašom nedavnom i dugotrajnom poviješću aktivnosti, kao što su trajanje treninga, prijeđena udaljenost i akumulacija opterećenja treniranja (*Mjerenje performansi, stranica 14*).

NAPOMENA: Za najbolje rezultate dosljedno bilježite biciklističke aktivnosti mjerачem snage dva do tri tjedna s različitim razinama intenziteta i trajanja.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil za biciklizam.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Izdržljivost**.
- 4 Odaberite **Prikaz zaslona** kako biste tijekom vožnje vidjeli zaslon s podacima.
- 5 Odaberite **Prikaži trenutni napor**.
- 6 Odaberite **Prikaz udaljenosti** ili **Prikaz vremena** kao primarno podatkovno polje.
- 7 Odaberite **Izgled i podatkovna polja**.
- 8 Pritisnite  ili  da biste promijenili izgled.
- 9 Odaberite .
- 10 Otiđite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 4*).
- 11 Pritisnite  ili  za prikaz zaslona s podacima.



- | | |
|---|---|
| 1 | Primarno podatkovno polje za izdržljivost. Možete vidjeti procijenjeno preostalo vrijeme ili udaljenost dok se ne iscrpite na trenutačnoj razini napora. |
| 2 | Procjena potencijalne izdržljivosti. Zamislite potencijalnu izdržljivost kao ukupni kapacitet svog spremnika za gorivo. Brzo će se smanjivati ako biciklirate visokim intenzitetom. Smanjenje napora ili odmor rezultira sporijim smanjivanjem vaše potencijalne izdržljivosti. |
| 3 | Procjena trenutačne izdržljivosti. Vaša trenutačna izdržljivost odražava koliko vam je energije preostalo na trenutačnoj razini napora. Ta procjena kombinira opći umor s anaerobnim biciklističkim aktivnostima, kao što su sprintovi, usponi i napadi. |
-
- | | |
|---|---------------------------------------|
|  | Crvena: izdržljivost se smanjuje. |
|  | Narančasta: izdržljivost je stabilna. |
|  | Zelena: izdržljivost se povećava. |

Pregledavanje izračuna naprežanja

Kako biste mogli vidjeti procjenu izračuna naprežanja, prvo morate staviti senzor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Izračun naprežanja rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Edge analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše performanse. Vrijednosti izračuna naprežanja kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoj izračun naprežanja, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje naprežanja izvodite svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Izračun naprežanja** > .
- 2 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

Pregledavanje krivulje snage

Prije pregledavanja krivulje snage mjerачe snage morate upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Snaga**.
- 2 Pritisnite  za prikaz krivulje snage.
- 3 Odaberite  da biste odabrali vremensko razdoblje.
- 4 Odaberite vremenski interval.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoje biciklističko računalo Edge 540 putem Garmin Connect računa. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti trčanje satom Forerunner® i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na biciklističkom računalo Edge 540.

Sinkronizirajte biciklističko računalo Edge 540 i druge Garmin uređaje sa svojim Garmin Connect računom.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 49](#)).

Zadnje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja prikazuju se na biciklističkom računalo Edge 540.

Isključivanje obavijesti o performansama

Obavijesti o performansama uključene su prema zadanim postavkama. Neke su obavijesti o performansama upozorenja koja se pojavljuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Obavijesti o performansama**.
- 2 Odaberite opciju.

Pauziranje statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja, povratne informacije o oporavku i preporučena vježbanja privremeno onemogućiti.

Odaberite opciju:

- Na biciklističkom računalo Edge odaberite  > **Moja statistika** > **Status treniranja** ⋮ **Pauziraj status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** > ⋮ > **Pauziraj status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Nastavak pauziranog statusa treniranja

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki su vam tjedan potrebna barem dva mjerenja maksimalne vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 15](#)).

Odaberite opciju:

- Na biciklističkom računalu Edge odaberite  > **Moja statistika** > **Status treniranja** >  > **Nastavi status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans.** > **Status treniranja** >  > **Nastavi status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Prikaz kondicijske dobi

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

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

Odaberite  > **Moja statistika** > **Kondicijska dob**.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja

Kako bi uređaj mogao izračunati minute intenzivnog vježbanja, najprije morate upariti uređaj i krenuti na vožnju s kompatibilnim senzorom pulsa ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno. Kad je uparen sa senzorom pulsa, biciklističko računalo Edge prati trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Odaberite  > **Moja statistika** > **Minute intenzivnog vježbanja**.

Osobni rekordi

Kada dovršite vožnju, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom te vožnje. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za uobičajenu duljinu, najdulju biciklističku dionicu i najveći uspon tijekom vožnje. Kada je uređaj uparen s kompatibilnim mjerачem snage, prikazat će očitavanje maksimalne snage zabilježene tijekom razdoblja od 20 minuta.

Pregledavanje osobnih rekorda

1 Držite .

2 Odaberite **Moja statistika** > **Osobni rekordi**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Osobni rekordi**.

2 Odaberite rekord koji želite vratiti.

3 Odaberite **Prethodni rekord** > .

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Osobni rekordi**.
- 2 Odaberite osobni rekord.
- 3 Odaberite  > .

Zone treninga

- Zone pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#))
- Zone snage ([Postavljanje zona snage, stranica 57](#))

Navigacija

Navigacijske postavke i funkcije također se primjenjuju na navigaciju stazama ([Staze, stranica 31](#)) i segmentima ([Segmenti, stranica 8](#)).

- Lokacije i traženje mjesta ([Lokacije, stranica 26](#))
- Planiranje staze ([Staze, stranica 31](#))
- Postavke rute ([Postavke rute, stranica 36](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 35](#))

Lokacije

Na uređaju možete snimati i pohranjivati lokacije.

Označavanje lokacije

Ako želite označiti lokaciju, najprije morate locirati satelite.

Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Odaberite **Navigacija** >  > **Označi lokaciju** > .

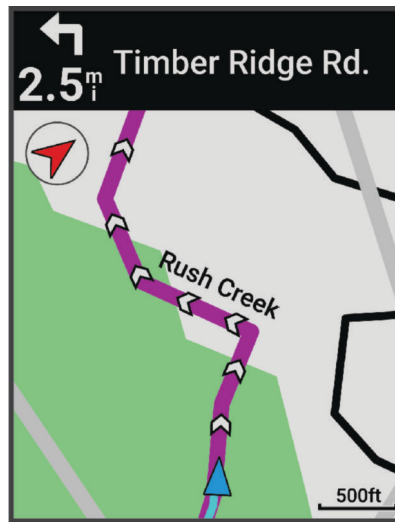
Spremanje lokacija iz karte

- 1 Odaberite **Navigacija** > **Pretraži kartu**.
- 2 Pritisnite  i  kako biste potražili lokaciju na karti.
SAVJET: Pritisnite  kako biste se prebacivali između opcija pretraživanja karte.
- 3 Držite  kako biste odabrali lokaciju.
Informacije o lokaciji pojavit će se na vrhu karte.
- 4 Odaberite informacije o lokaciji.
- 5 Odaberite  > **Spremi lokaciju** > .

Navigacija do lokacije

SAVJET: Za brzo pretraživanje na početnom zaslonu možete upotrijebiti brzi pregled widgeta PRETRAŽIVANJE LOKACIJE. Ako je potrebno, brzi pregled widgeta možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73*).

- 1 Odaberite **Navigacija**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za navigaciju do lokacije na karti odaberite **Pretraži kartu**.
 - Odaberite **Staze** za navigaciju s pomoću spremljene staze (*Staze, stranica 31*).
 - Odaberite **Navigacija planinskim biciklističkim stazama** za navigaciju mrežom planinskih biciklističkih staza.
 - Za navigaciju do grada, točke interesa ili spremljene lokacije odaberite **Traži**.
 - Odaberite **Spremljene lokacije** za navigaciju do spremljene lokacije.
 - Za navigaciju do posljednjih 50 lokacija koje ste pronašli odaberite **Zadnje nađeni**.
 - Odaberite **⋮ > Traženje u blizini**: da biste smanjili područje pretraživanja.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Vožnja**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu do odredišta.



Navigacija do početne točke

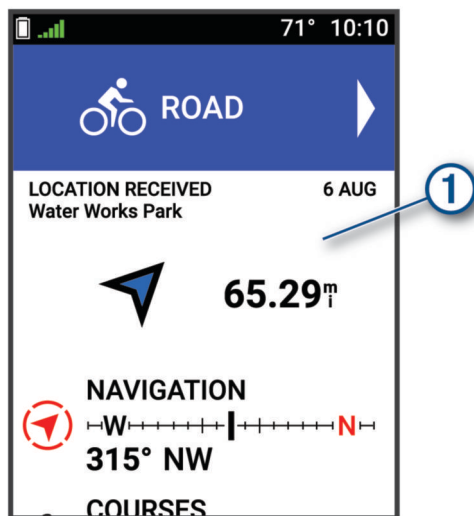
U bilo kojem trenutku vožnje možete se vratiti na početnu točku.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Pritisnite **▶ > ⋮** za prikaz izbornika prečaca.
- 3 Odaberite **Natrag na početak**.
- 4 Odaberite **Duž iste rute** ili **Najizravnija ruta**.
- 5 Odaberite **Vožnja**.
Uređaj navigira natrag do početne točke vožnje.

Pokretanje vožnje s dijeljene lokacije

Pomoću aplikacije Garmin Connect možete podijeliti lokaciju s karta Apple® na svoje biciklističko računalo Edge i navigirati do te lokacije (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 30*).

- 1 Odaberite informacije o dijeljenoj lokaciji iz dinamičnog područja na početnom zaslonu ①.



Bbiciklističko računalo Edge prikazuje kartu s dijeljenim nazivom lokacije i njezinim koordinatama.

SAVJET: Lokacija se sprema u izborniku **Navigacija > Zadnje nađeni**.

- 2 Odaberite **Vožnja**.



- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija do podijeljene lokacije vožnje

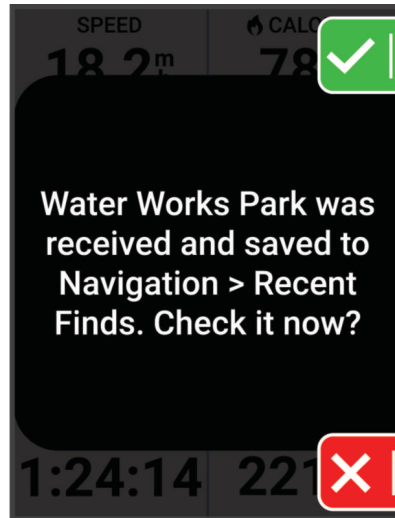
Ova je funkcija dizajnirana za vožnje koje koriste GPS. Ako se vozite s profilom aktivnost U zatvorenom s onemogućenom navigacijom, odaberite ✓ kako biste odbacili obavijest.

SAVJET: Lokacija se sprema u izborniku **Navigacija > Zadnje nađeni**.

Na biciklističko računalo Edge možete primati podijeljene lokacije i navigirati do njih (*Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 30*).

- 1 Započnite vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 4*).

Biciklističko računalo Edge prikazuje obavijest s nazivom zajedničke lokacije.



- 2 Odaberite ✓ za navigaciju do podijeljene lokacije.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Pritisnite ⋮.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije > ✓**.

Uređivanje lokacije

- 1 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Pojedinosti**.
- 4 Odaberite **Uredi**.
- 5 Odaberite opciju.

Na primjer, odaberite Promijeni nadmorsku visinu kako biste unijeli poznatu nadmorsku visinu za lokaciju.

- 6 Unesite nove informacije i odaberite ✓.

Brisanje lokacije

- 1 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Pojedinosti**.
- 4 Odaberite **Uredi > Izbriši lokaciju > ✓**.

Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim osobama dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je uređaj kompatibilan sa stazom Garmin povezan s uređajem iPhone® putem Bluetooth tehnologije.

Možete dijeliti informacije o lokaciji i podatke s Apple karti na kompatibilni Garmin uređaj.

1 Na kartama Apple odaberite lokaciju.

2 Odaberite  > .

3 Ako je potrebno, u Garmin Connect aplikaciji odaberite Garmin uređaj.

U Garmin Connect aplikaciji se pojavljuje obavijest o tome da je lokacija sada dostupna na vašem uređaju ([Pokretanje vožnje s dijeljene lokacije, stranica 28](#)).

Prijava opasnosti

⚠ UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje slanje informacija o potencijalnim opasnostima na njihovoj vožnji. Tvrtka Garmin ne zastupa točnost, potpunost ili pravodobnost informacija koje su poslali korisnici. Budite oprezni i pridržavajte se svih objavljenih smjernica dostupnih tijekom vaše vožnje. Popuštanje opreznosti može rezultirati oštećenjem imovine ili tjelesnim ozljedama.

U bilo kojem trenutku vožnje možete prijaviti potencijalnu opasnost za bicikliste kao što su, primjerice, rupe na cesti, psi bez povoca ili srušena stabla. Na biciklističkom računalu Edge možete i potvrditi opasnost ili prijaviti da je opasnost uklonjena. Kada se ne prijavljuju kroz određeno vremensko razdoblje, opasnosti se uklanjaju.

1 Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 4](#)).

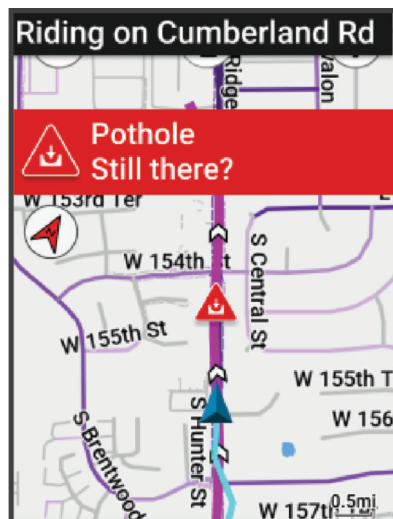
2 Sa zaslona karte pritisnite .

3 Odaberite **Prijavi opasnost**.

4 Odaberite vrstu opasnosti.

5 Odaberite **Prijavi**.

Opasnost se pojavljuje na navigacijskoj karti, a biciklističko računalo Edge oglašava se zvučnim upozorenjem ([Postavke upozorenja i odzivnika, stranica 68](#)).



Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje ruta koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost ruta koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na rute koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti. Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi.

Stvaranje staze na uređaju

Prije stvaranja staze na uređaju morate imati spremljenu aktivnost sa GPS podacima.

- 1 Odaberite  > **Navigacija** > **Staze** > **Stvori novo**.
- 2 Odaberite aktivnost na kojoj će se temeljiti vaša staza.
- 3 Odaberite naziv staze i odaberite .
Staza će se prikazati na popisu.
- 4 Odaberite stazu i pregledajte pojedinosti o stazi.
- 5 Prema potrebi odaberite **Postavke** za uređivanje pojedinosti staze.
Na primjer, možete promijeniti naziv ili boju staze.
- 6 Odaberite **Vožnja**.

Stvaranje staze pomoću nedavne vožnje

Od vožnje koju ste spremili na ovom Edge uređaju možete napraviti novu stazu.

- 1 Odaberite **Povijest** > **Vožnje**.
- 2 Odaberite vožnju.
- 3 Odaberite  > **Spremi vožnju kao stazu**.
- 4 Unesite naziv staze i odaberite .

Praćenje staze s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja staze s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 48).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Izradite i spremite novu stazu ili odaberite postojeću stazu.
- 3 Odaberite opciju:
 - U aplikaciji Garmin Connect odaberite .
 - Na web-mjestu Garmin Connect odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 4 Odaberite svoje biciklističko računalo Edge.
- 5 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect.
 - Sinkronizirajte uređaj s pomoću aplikacije Garmin Express™.

Na vašem uređaju staza se pojavljuje na početnom zaslonu.

- 6 Odaberite stazu.

NAPOMENA: Po potrebi možete odabrati **Navigacija** > **Staze** i odabrati drugu stazu.

- 7 Odaberite **Vožnja**.

Savjeti za vožnju stazom

- Korištenje navođenja za skretanje ([Opcije staze, stranica 32](#)).
- Ako se želite i zagrijati, pritisnite  kako biste započeli sa stazom i zagrijte se na uobičajen način.
- Nemojte biti na stazi dok se zagrijevate.
Kada ste spremni za početak, zaputite se prema stazi. Kada se nalazite na bilo kojem dijelu staze, prikazat će se poruka.
- Pomaknite se na kartu kako biste vidjeli kartu staze.
Ako skrenete sa staze, pojavit će se poruka.

Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite stazu kako bi se prikazala na karti.
 - Odaberite grafikon uspona kako biste vidjeli pojedinosti i grafikone nadmorske visine za svaki uspon.
 - Odaberite **Sažetak** za prikaz pojedinosti staze.
 - Odaberite **Zahtjevnost staze** kako biste vidjeli razinu svoje biciklističke kondicije za tu stazu.
 - Odaberite **Vodič za snagu** za pregled analize napora na stazi.

Prikaz staze na karti

Za svaku stazu spremljenu u vašem uređaju postoji mogućnost prilagodbe prikaza na karti. Na primjer, možete odrediti da se staza koja označava put do posla uvijek prikazuje žutom bojom. Alternativnu stazu možete označiti zelenom bojom. To omogućuje pogled na staze tijekom vožnje, ali ne prati određenu stazu niti tom stazom navigira.

- 1 Odaberite  > **Navigacija > Staze**.
 - 2 Odaberite stazu.
 - 3 Odaberite .
 - 4 Odaberite **Prikaži uvijek** kako biste omogućili prikaz staze na karti.
 - 5 Odaberite **Boja** pa odaberite boju.
 - 6 Odaberite **Točke staze** kako biste uključili točke staze na karti.
- Prilikom sljedeće vožnje u blizini staze, ona će se prikazati na karti.

Opcije staze

Odaberite **Navigacija > Staze > **.

Navođenje skretanja: Omogućuje ili onemogućuje upute za skretanje.

Upozorenja za skretanje sa staze: Upozoravaju vas da ste skrenuli sa staze.

Traži: Omogućuje pretraživanje spremljenih staza prema nazivu.

Sortiraj: Omogućuje sortiranje spremljenih staza po nazivu, udaljenosti ili datumu.

Izbrisi: Omogućuje vam brisanje svih ili više staza spremljenih na uređaju.

Preusmjeravanje staze

Kada skrenete sa staze, možete odabrati način na koji uređaj ponovo izračunava rutu.

Kada skrenete s rute, odaberite opciju:

- Za pauziranje navigacije dok se ne vratite na stazu odaberite **Pauziranje navigacije**.
- Za odabir između prijedloga preusmjerenih staza odaberite **Preusmjeravanje**.

NAPOMENA: Prva opcija preusmjeravanja najkraća je ruta nazad do staze i automatski se pokreće nakon 10 sekundi.

Zaustavljanje staze

- 1 Pomaknite se na kartu.
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Zaustavi stazu** > .

Brisanje staze

- 1 Odaberite **Navigacija** > **Staze**.
- 2 Odaberite  > **Izbriši**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .

Trailforks rute

UPOZORENJE

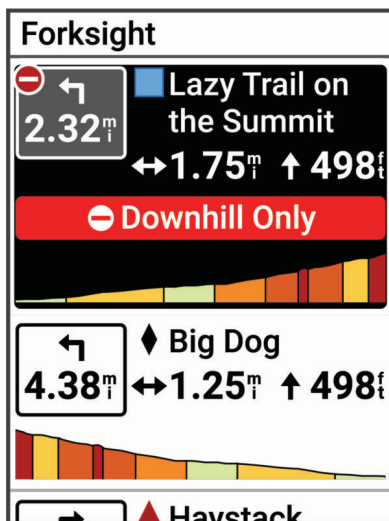
Garmin ne odgovara za točnost ili pravovremenost Trailforks informacija. Uvijek budite svjesni svoje okoline i poštujte postavljene znakove i trenutne uvjete staze.

S pomoću aplikacije Trailforks možete spremati omiljene rute po stazama ili pretraživati rute koje se nalaze u vašoj blizini. Na biciklističko računalo Edge možete preuzeti Trailforks rute po stazama za brdski biciklizam. Preuzete rute pojavljuju se na popisu spremljenih staza.

Za prijavu za Trailforks članstvo posjetite web-mjesto www.trailforks.com.

ForkSight

Tijekom navigacije biciklističkom stazom na Trailforks karti, ForkSight nudi biciklistima informacije o stazama na svakom raskrižju, pomažući korisnicima da se kreću unutar mreža staza. Kada se zaustavite na biciklističkoj stazi tijekom aktivnosti, prikazat će se stranica ForkSight s informacijama o opcijama nadolazeće staze, kao što su upute za navođenje, uspon i spust te profil nadmorske visine.



Korištenje funkcije ClimbPro

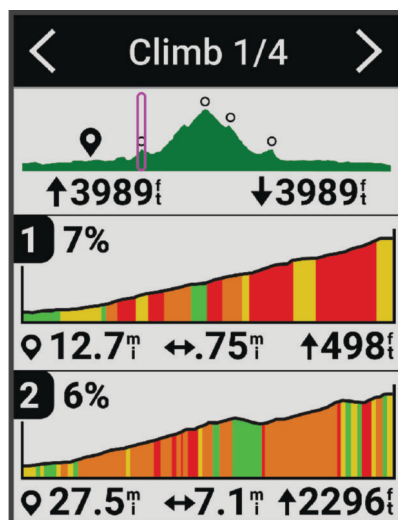
Funkcija ClimbPro pomaže vam da rasporedite snagu za nadolazeće uzbrdice na stazi. Možete pregledati pojedinosti o usponima, uključujući kada se pojavljuju, prosječni gradijent i ukupni uspon. Ocjene uspona, utemeljene na duljini i gradijentu, označavaju se bojama.

- 1 Omogućite funkciju ClimbPro za profil aktivnosti ([Postavke treniranja, stranica 65](#)).
- 2 Odaberite **Prepoznavanje uspona**.
- 3 Na temelju težine odaberite koje kategorije uspona želite obuhvatiti ([Kategorije uspona, stranica 35](#)).
- 4 Odaberite **Način rada**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prilikom navigacije** da biste funkciju ClimbPro koristili samo kada pratite kurs ([Staze, stranica 31](#)) ili navigirate do odredišta ([Navigacija do lokacije, stranica 27](#)).
 - Odaberite **Uvijek** za upotrebu funkcije ClimbPro sa svim vožnjama.
- 6 Odaberite **Vrsta terena** i odaberite opciju.
- 7 Pregledajte uspone u widgetu za istraživanje uspona ([Korištenje widgeta za istraživanje uspona, stranica 35](#)).

SAVJET: Usponi se također pojavljuju u pojedinostima o stazi ([Pregled pojedinosti o stazi, stranica 32](#)).

- 8 Krenite na vožnju.

Na početku uspona zaslon ClimbPro pojavit će se automatski.



①	Preostala udaljenost u trenutačnom usponu
②	Preostali prosječni gradijent u trenutačnom usponu
③	Trenutačni gradijent
④	Preostali uspon u trenutačnom usponu

Nakon što spremite vožnju prolazna vremena uspona možete pregledati u povijesti vožnji.

Korištenje widgeta za istraživanje uspona

1 Prijeđite prstom do widgeta za istraživanje uspona.

SAVJET: U slijed widgeta možete dodati widget za istraživanje uspona ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 73](#)).

2 Odaberite .

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Radijus pretraživanja** kako biste unijeli udaljenost za pretraživanje uspona.
- Odaberite **Minimalna težina** za postavljanje kategorije minimalnog uspona ([Kategorije uspona, stranica 35](#)).
- Odaberite **Maksimalna težina** za postavljanje kategorije maksimalnog uspona ([Kategorije uspona, stranica 35](#)).
- Odaberite **Vrsta terena** kako biste odredili vrstu terena na kojem ćete se voziti.
- Odaberite **Sortiraj po** za sortiranje uspona prema udaljenosti, uzbrdicama, duljini ili nagibu.
- Odaberite **Redoslijed sortiranja** kako biste uspone sortirali uzlaznim ili silaznim redoslijedom.

Kategorije uspona

Kategorije uspona određene su ocjenom uspona, a izračunavaju se s pomoću nagiba pomnoženog s duljinom uspona. Da bi se smatrao usponom, uspon mora biti dug najmanje 500 metara, a prosječni nagib najmanje 3 posto.

Kategorija	Ocjena uspona	Boja
Hors Catégorie (HC)	Više od 80.000	
Kategorija 1	Više od 64.000	
Kategorija 2	Više od 32.000	
Kategorija 3	Više od 16.000	
Kategorija 4	Više od 8.000	
Nekategorizirano	Više od 1.500	

Postavke karte

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija** > **Karta**.

Orijentacija: Postavljanje načina prikaza karte na stranici.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za kartu. Kada je odabrana opcija Isključi, morate ručno zumirati kartu.

Tekst navođenja: Postavljanje uvjeta za prikaz detaljnih navigacijskih upozorenja (zahtijeva karte s mogućnošću izrade ruta).

Izgled: Prilagođavanje postavki izgleda karte ([Postavke izgleda karte, stranica 36](#)).

Informacije o karti: Omogućuje ili onemogućuje karte koje se trenutačno nalaze u uređaju.

Postavke izgleda karte

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija > Karta > Izgled**.

Tema karte: Prilagođava izgled karte u skladu s vrstom vožnje. (*Teme karte, stranica 36*)

Karta popularnosti: Označava popularne ceste ili staze za vašu vrstu vožnje. Što je cesta ili staza tamnija, to je popularnija.

Detalj karte: Postavljanje razine pojedinosti koje karta prikazuje.

Boja linije povijesti: Omogućuje promjenu boje linije puta kojim ste putovali.

Napredno: Omogućuje postavljanje razine zumiranja i veličine teksta i omogućuje osjenčani reljef i konture.

Vraćanje zadanih postavki karte: Vraća izgled karte na tvornički zadane postavke.

Promjena orijentacije karte

1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.

2 Odaberite profil.

3 Odaberite **Navigacija > Karta > Orijentacija**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Sjever gore** ako želite na vrhu karte prikazivati sjever.
- Odaberite **Trag gore** ako želite na vrhu stranice prikazivati trenutni smjer kretanja.

Teme karte

Temu karte možete promijeniti kako biste prilagodili izgled karte za svoju vrstu vožnje.

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija > Karta > Izgled > Tema karte**.

Klasična: Upotrebljava klasičnu shemu boja karte Edge uređaja bez dodatne teme.

Visoki kontrast: Postavlja kartu za prikaz podataka s visokim kontrastom radi bolje vidljivosti u izazovnim okruženjima.

Terenski biciklizam: Postavlja kartu za optimizaciju podataka staze u načinu rada brdskog biciklizma.

Postavke rute

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, odaberite profil i odaberite **Navigacija > Izrada rute**.

Određivanje rute na temelju popularnosti: Izračunava rute na temelju najpopularnijih vožnji iz usluge Garmin Connect.

Način izrade rute: Postavlja način prijevoza kako bi se ruta optimizirala.

Metoda izračuna: Postavlja način izračunavanja rute.

Zaključaj na cestu: Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

Postavljanje izbjegavanja: Postavlja vrste cesta koje će se izbjegavati tijekom navigacije.

Ponovni izračun rute do staze: Automatski ponovo izračunava rutu kada skrenete sa staze.

Ponovni izračun rute: Automatski ponovo izračunava rutu kada skrenete s nje.

Odabir aktivnosti za izračun rute

Uređaj možete postaviti tako da izračunava rutu na temelju vrste aktivnosti.

1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.

2 Odaberite profil.

3 Odaberite **Navigacija > Izrada rute > Način izrade rute**.

4 Odaberite opciju za izračun rute.

Na primjer, možete odabrati Cestovni biciklizam za cestovnu navigaciju ili Terenski biciklizam za navigaciju van ceste.

Funkcije povezivosti

UPOZORENJE

Dok vozite bicikl, nemojte upotrebljavati zaslon za unos informacija ili za čitanje i odgovaranje na poruke jer takvo odvratanje pozornosti može dovesti do nezgode i ozbiljnih ozljeda ili smrti.

Funkcije povezivosti dostupne su za vaše biciklističko računalo Edge kada ga povežete s Wi-Fi® mrežom ili s kompatibilnim pametnim telefonom s Bluetooth tehnologijom.

Uparivanje telefona

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na biciklističkom računalu Edge, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

- 1 Držite  da biste uključili uređaj.
- 2 Ako ste po prvi puta upalili uređaj, odaberite jezik uređaja.
Na sljedećem zaslonu postaviti će vam se upit za uparivanje s telefonom.
- 3 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

NAPOMENA: Ovisno o vašem računu za Garmin Connect i dodatnoj opremi, na uređaju mogu biti predloženi profili aktivnosti i podatkovna polja tijekom postavljanja. Ako su s vašim prethodnim uređajem bili upareni senzori, možete ih prenijeti tijekom postavljanja.

NAPOMENA: Postavljanje Wi-Fi veze i upotrebe stanja mirovanja omogućuje uređaju sinkroniziranje svih vaših podataka kao što su statistički podaci o treniranju, preuzimanja staza i nadogradnje softvera.

- 4 Ako je to potrebno, kako biste ručno pokrenuli način rada za uparivanje, držite  i odaberite **Povezane funkcije > Telefon > Upari pametni telefon**.

NAPOMENA: Ako želite upariti novi telefon, odaberite ime prethodno uparenog telefona i odaberite  kako bi uređaj zaboravio telefon. **Upari pametni telefon** pojavljuje se nakon što ste odabrali da uređaj zaboravi prethodno upareni telefon.

Nakon uspješnog uparivanja prikazuje se poruka, a biciklističko računalo automatski se sinkronizira s telefonom.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Edge uređaj ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni telefon s Garmin Connect vezom i instaliranim aplikacijama Connect IQ. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na Garmin Connect čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu na telefonu tijekom vožnje.

Alarm za bicikl: Omogućuje vam postavljanje alarma koji se oglašava na uređaju i šalje upozorenje na vaš telefon kad uređaj prepozna kretanje.

Funkcije za preuzimanje iz usluge Connect IQ: Omogućuje preuzimanje funkcija iz usluge Connect IQ putem aplikacije Connect IQ.

Preuzimanje staza, segmenata i vježbanja s usluge Garmin Connect: Omogućuje traženje aktivnosti na Garmin Connect s pomoću telefona i slanje tih aktivnosti na vaš uređaj.

Prenošenje s uređaja na uređaj: Omogućuje bežični prijenos datoteka na drugi uređaj kompatibilan sa značajkom Edge.

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

Poruke: Omogućuje odgovor na dolazni poziv ili poruku prethodno definiranom porukom. Ova je funkcija dostupna uz kompatibilne Android™ telefone.

Obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem uređaju.

Funkcije za sigurnost i praćenje: (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 38*)

Interakcija u društvenim medijima: Omogućuje vam objavljivanje nove obavijesti na omiljenoj društvenoj mreži kad prenesete aktivnost na Garmin Connect.

Ažuriranja vremena: Šalje vremenske uvjete i upozorenja na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

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

OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija uređaj Edge 540 mora imati omogućen GPS i mora se povezati s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Uređaj Edge 540 sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

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

Prepoznavanje nezgoda: Kada uređaj Edge 540 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, uređaj šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

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

GroupRide: Omogućava stvaranje i pristup dijeljenim stazama, grupno razmjenjivanje poruka i podatke o lokaciji uživo s drugim vozačima.

GroupTrack: Omogućuje praćenje vaših veza pomoću LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

Prepoznavanje nezgoda

OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste na svom uređaju mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti informacije o kontaktu u hitnim slučajevima. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati tekstualne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstualnih poruka).

Ako vaš Edge uređaj prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom, ako je dostupna.

Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 30 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

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

- 1 Odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 2 Odaberite profil aktivnosti kako biste omogućili prepoznavanje nezgoda.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda kao zadano je omogućeno samo za određene aktivnosti na otvorenom. Ovisno o terenu i stilu vožnje, mogu se dogoditi lažna prepoznavanja.

Assistance

OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste na svom uređaju mogli omogućiti funkciju pomoći, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti informacije o kontaktu u hitnim slučajevima. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati tekstualne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstualnih poruka).

Kada se vaš Edge uređaj s omogućenim GPS-om poveća s aplikacijom Garmin Connect, svojim kontaktima u hitnim slučajevima možete poslati automatsku poruku sa svojim imenom i GPS lokacijom.

Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni nakon odbrojavanja odabranog vremenskog razdoblja. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati poruku.

Traženje pomoći

OBAVIJEST

Prije traženja pomoći morate omogućiti GPS na svom Edge uređaju i postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite  pet sekundi da biste pokrenuli funkciju pomoći.
Uređaj će se oglasiti zvučnim signalom i poslati poruku kada završi odbrojavanje od pet sekundi.
SAVJET: Možete odabrati  prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.
- 2 Po potrebi odaberite **Pošalji** da biste odmah poslali poruku.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

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

Pregledavanje kontakata u hitnim slučajevima

Ako želite pregledati kontakte u hitnim slučajevima na svom uređaju, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti podatke o biciklistu i kontaktima u hitnim slučajevima.

Odaberite  > **Sigurnost i praćenje > Kontakti u hitnim slučajevima**.

Pojavljuju se imena i telefonski brojevi vaših kontakata u hitnim slučajevima.

Poništavanje automatske poruke

Ako vaš uređaj prepozna nezgodu, možete poništiti slanje automatske poruke kontaktima u hitnim slučajevima na svom uređaju ili uparenom telefonu.

Držite  i odaberite  prije kraja odbrojavanja od 30 sekundi.

Slanje ažuriranog statusa nakon nezgode

Ažurirani status možete poslati kontaktima u hitnim slučajevima samo ako je uređaj prije toga prepoznao nezgodu i vašim kontaktima u hitnim slučajevima poslao automatsku poruku u hitnim slučajevima.

Kontaktima u hitnim slučajevima možete poslati poruku s ažuriranim statusom u kojoj ih obavještavate da vam nije potrebna njihova pomoć.

S prethodne stranice odaberite **Prepoznata je nezgoda > Dobro sam**.

Poruka je poslana svim vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim vozačem dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

Značajka LiveTrack omogućava dijeljenje biciklističkih aktivnosti s kontaktima iz vašeg telefona i računala društvenih mreža. Dok dijelite podatke, gledatelji mogu pratiti vašu trenutačnu lokaciju i pregledavati vaše podatke uživo na web-mjestu u stvarnom vremenu.

Za upotrebu te značajke, uređaj Edge 540 mora imati omogućen GPS i mora se povezati s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije.

Uključivanje funkcije LiveTrack

Prije nego što pokrenete svoju prvu LiveTrack sesiju, morate postaviti kontakte u aplikaciji Garmin Connect.

1 Odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Automatsko pokretanje** ako želite pokrenuti LiveTrack sesiju svaki put kada pokrenete ovu vrstu aktivnosti.
- Odaberite **LiveTrack naziv** kako biste ažurirali naziv svoje LiveTrack sesije. Zadani naziv je trenutačni datum.
- Za prikaz primatelja odaberite **Primatelji**.
- Odaberite **Dijeljenje staze** ako želite da primatelji mogu vidjeti vašu stazu.
- Odaberite **Razmjena poruka s promatračem** ako želite dopustiti svojim primateljima slanje poruka tijekom vaše biciklističke aktivnosti ([Razmjena poruka s promatračem, stranica 46](#)).
- Odaberite **Produži LiveTrack** ako želite produžiti pregledavanje LiveTrack sesije za 24 sata.

3 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.

Primatelji vaše podatke u stvarnom vremenu mogu pratiti na Garmin Connect stranici za praćenje.

Pokretanje GroupTrack sesije

Prije pokretanja GroupTrack sesije morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect uparena s vašim uređajem ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).

NAPOMENA: Ta je značajka obavezna za grupne vožnje s Edge 530 i starijim biciklističkim računalima.

Za Edge 1040, 840, 540 i novija biciklistička računala upotrijebite značajku GroupRide ([Pokretanje GroupRide sesije, stranica 42](#)).

Tijekom vožnje možete vidjeti vozače u GroupTrack sesiji na karti.

- 1 Na biciklističkom računalu Edge odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack** > **GroupTrack** kako biste omogućili prikaz kontakata na zaslonu s kartom i obavijesti o porukama.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack** > **Postavke dijeljenja** > **GroupTrack** > **Svi kontakti**.
- 3 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 4 Na biciklističkom računalu Edge pritisnite  i krenite na vožnju.
- 5 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.



6 Pomaknite se do GroupTrack popisa.

Možete odabrati vozača s popisa, a taj će se vozač pojaviti u sredini karte.

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih vozača u grupi pomoću LiveTrack izravno na zaslonu. Svi vozači u grupi moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Vozite bicikl vani uz uključen GPS.
- Uparite kompatibilno biciklističko računalo Edge 540 s telefonom putem Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect odaberite **••• > Kontakti** da biste ažurirali popis vozača za svoju GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.
- Prije nego što pokušate vidjeti podatke o lokaciji i smjeru drugih vozača u GroupTrack sesiji, zaustavite se.

GroupRide

UPOZORENJE

Dok vozite bicikl, uvijek obraćajte pozornost na okolinu i upravljajte biciklom na siguran način. Ako to ne učinite, može doći do teške ozljede ili smrti.

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija s drugim korisnicima. Uvijek imajte na umu s kojim vozačima dijelite informacije o lokaciji i vožnji, uključujući puls te odgovara li vam to.

Značajka GroupRide na Edge biciklističkom računalo omogućava stvaranje i pristup dijeljenim stazama, grupnim porukama i podacima o lokaciji uživo te vožnji s drugim vozačima s kompatibilnim uređajima.

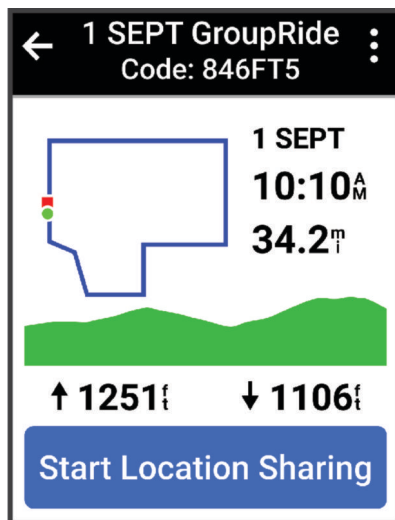
Pokretanje GroupRide sesije

Prije pokretanja GroupRide sesije morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect uparena s vašim uređajem ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)). Na upit također morate i pristati na dijeljenje vaše lokacije uživo s drugima.

- 1 Odaberite brzi pregled **GroupRide**.
- 2 Odaberite **+**.
- 3 Odaberite **Naziv**, **Datum** ili **Vrijeme početka** za uređivanje informacija.
- 4 Odaberite **Dodaj stazu** kako biste podijelili stazu s drugim vozačima.
Možete odabrati spremljene staze ili pak odabrati **+** za stvaranje nove staze ([Staze, stranica 31](#)).
- 5 Odaberite **Natjecanja** kako biste se s drugim vozačima natjecali za poretke i nagrade.

6 Odaberite **Generiranje koda**.

Vaše Edge biciklističko računalo generirat će šifru koju možete poslati drugim vozačima.



7 Odaberite **Šifre za dijeljenje** > ✓.

8 Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **Prikaz šifre** > **Dijeli**.

9 Odaberite način dijeljenja šifre s drugim vozačima.

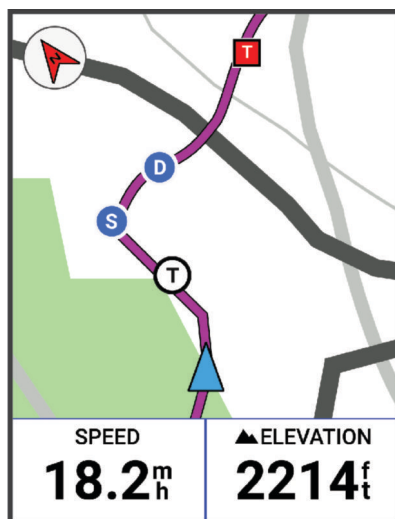
Aplikacija Garmin Connect podijelit će GroupRide šifru s vašim kontaktima.

10 Na Edge biciklističkom računalu odaberite **Započni dijeljenje lokacije**.

11 Pritisnite **▶** i započnite vožnju.

Za aktivni profil dodat će se zaslon s podacima GroupRide na zaslone s podacima.

12 Odaberite vozača sa zaslona s podacima **GroupRide** za prikaz njegovog položaja na karti ili prijedite na kartu za prikaz svih vozača ([Status GroupRide karte](#), stranica 45).



Pridruživanje GroupRide sesiji

Možete se pridružiti GroupRide sesiji na Edge biciklističkom računalu nakon što dobijete šifru za GroupRide. Šifru možete unijeti prije početka vožnje.

1 Prijeđite na brzi pregled **GroupRide**.

SAVJET: Možete dodati brzi pregled GroupRide u slijed brzih pregleda (*Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73*).

2 Odaberite **Unesite šifru**.

3 Unesite 6-znamenkastu šifru i odaberite ✓.

Edge biciklističko računalo automatski će preuzeti stazu.

4 Na dan vožnje odaberite **Započni dijeljenje lokacije**.

5 Pritisnite ► i započnite vožnju.

Slanje GroupRide poruke

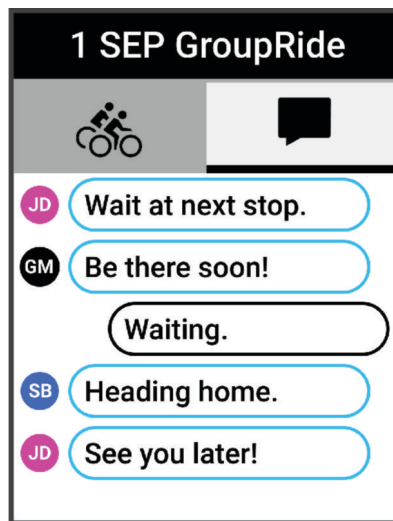
Možete poslati poruku drugim vozačima tijekom sesije GroupRide.

1 Na zaslonu s podacima **GroupRide** svog Edge biciklističkog računala pritisnite i zadržite ⋮.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite poruku s popisa prethodno postavljenih tekstualnih odgovora.
- Želite li poslati prilagođenu poruku, odaberite **Upišite poruku**.

NAPOMENA: Prethodno postavljene tekstualne odgovore možete prilagoditi u postavkama uređaja u aplikaciji Garmin Connect. Nakon što prilagodite postavke, morate sinkronizirati podatke kako biste primijenili promjene na Edge biciklističko računalo.



NAPOMENA: Za prikaz starijih poruka možete prijeći prema gore, na vrh zaslona s porukama; to uključuje sve poruke koje ste poslali prije pridruživanja GroupRide sesiji (*Pridruživanje GroupRide sesiji, stranica 44*).

Status GroupRide karte

Tijekom vožnje možete vidjeti vozače u GroupRide sesiji na karti.

SAVJET: Slova u ikonama karte odgovaraju inicijalima imena vozača.

Ikona	Oblik	Boja	Pomicanje	Uspostavljena veza s aplikacijom Garmin Connect
	Krug	Bijela	Da	Ne
	Krug	Plava	Da	Da
	Četverokut	Bijela	Ne	Ne
	Četverokut	Crvena	Ne	Da
	Krug	Siva	Nepoznato	Nepoznato

NAPOMENA: Za prilagodbu postavki karte na stranici GroupRide odaberite .

Napuštanje sesije GroupRide

Kako bi vas biciklističko računalo Edge uklonilo iz karata i popisa drugih vozača, morate imati aktivnu internetsku vezu.

Sesiju GroupRide možete napustiti u bilo kojem trenutku.

Odaberite opciju:

- Tijekom vožnje pritisnite  i odaberite **Napusti vožnju GroupRide**.
- Na stranici **GroupRide** odaberite **Napusti vožnju GroupRide**.
- Pritisnite  > **Spremi** kako biste zaustavili vrijeme aktivnosti i dovršili aktivnost.

SAVJET: Biciklističko računalo Edge automatski uklanja sesiju GroupRide kada istekne ([Savjeti za GroupRide sesije, stranica 45](#)).

Savjeti za GroupRide sesije

- Vozite bicikl vani uz uključen GPS.
- Uparite kompatibilno Edge biciklističko računalo s telefonom putem tehnologije Bluetooth.
- Grupni vozači mogu dodati sesiju GroupRide na svoj uređaj u bilo kojem trenutku i zatim se pridružiti sesiji na dan vožnje. Sesija istječe 24 sata nakon vremena početka.
- Želite li podijeliti šifru za GroupRide tijekom vožnje, odaberite  > **Šifre za dijeljenje** sa zaslona s podacima **GroupRide** na Edge biciklističkom računalu.
- Možete odabrati  > **Isključivanje zvuka poruka** za isključivanje zvuka svih odzivnika poruka za tu GroupRide sesiju.
- Popis vozača osvježiti će se svakih 15 s uz prikazivanje pojedinosti za 25 najbližih vozača unutar 40 km (25 mi). Za prikazivanje dodatnih vozača izvan kruga od 40 km (25 mi) odaberite **Prikaži još**.
- Tijekom vožnje pritisnite  za prikaz više opcija.
- Prije nego što pokušate vidjeti podatke o lokaciji i smjeru drugih vozača u GroupRide sesiji ([Status GroupRide karte, stranica 45](#)).
- Kako biste zaustavili dijeljenje svoje lokacije uživo i podataka o vožnji, napustite GroupRide na biciklističkom računalu. Želite li zaustaviti dijeljenje nagrada i rezultata vožnje, uklonite se iz GroupRideu aplikaciji Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 48](#)).

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu, uključujući ukupno vrijeme i vrijeme zadnje dionice. Prije događaja možete prilagoditi popis primatelja i sadržaj poruke u aplikaciji Garmin Connect.

Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu

Prije dijeljenja događaja u stvarnom vremenu morate postaviti funkciju LiveTrack u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Funkcije LiveTrack dostupne su ako je uređaj povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije na kompatibilnom Android pametnom telefonu.

- 1 Uključite biciklističko računalo Edge.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••** > **Sigurnost i praćenje** > **Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu**.
- 3 Odaberite **Uređaji** i odaberite svoje biciklističko računalo Edge.
- 4 S pomoću prekidača omogućite **Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu**.
- 5 Odaberite **Gotovo**.
- 6 Odaberite **Primatelji** za dodavanje osoba s popisa kontakata.
- 7 Odaberite **Opcije poruke** za prilagođavanje okidača za poruke i opcija.
- 8 Izađite van i odaberite GPS profil za biciklizam na biciklističkom računalo Edge 540 .

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućeno je tijekom 24 sata.

Razmjena poruka s promatračem

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

Funkcija razmjene poruka s promatračem vašim LiveTrack pratiteljima omogućuje slanje tekstnih poruka tijekom biciklističke aktivnosti. Ovu funkciju možete postaviti u postavkama funkcije LiveTrack u aplikaciji Garmin Connect.

Blokiranje razmjene poruka s promatračem

Ako želite blokirati razmjenu poruka s promatračem, Garmin preporučuje da ih isključite prije aktivnosti.

Odaberite **≡** > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack** > **Razmjena poruka s promatračem**.

Postavljanje alarma za bicikl

Alarm za bicikl možete uključiti kada se ne nalazite blizu bicikla, npr. kada napravite pauzu tijekom duge vožnje. Alarmom za bicikl možete upravljati s pomoću uređaja ili putem postavki uređaja u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Odaberite **≡** > **Sigurnost i praćenje** > **Alarm za bicikl**.

- 2 Stvorite ili ažurirajte lozinku.

Kada onemogućite alarm za bicikl s Edge uređaja, od vas će se zatražiti da unesete lozinku.

- 3 Držite **↵** i odaberite **Postavljanje alarma za bicikl**.

Ako uređaj prepozna kretanje, oglasit će se alarm, a uređaj će na povezani telefon poslati upozorenje.

Reprodukcija zvučnih odzivnika na telefonu

Ako želite postaviti zvučne odzivnike, morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect uparena s vašim Edge uređajem.

Aplikaciju Garmin Connect možete podesiti da za vrijeme vožnje ili neke druge aktivnosti na vašem telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, navigaciji, snazi, tempu ili brzini i puls. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect utišava osnovne zvukove telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **≡** ili **•••**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Zvučni odzivnici**.

Slušanje glazbe

⚠ UPOZORENJE

Nemojte slušati glazbu dok vozite bicikl na javnim cestama jer takvo odvratanje pozornosti može dovesti do nezgode i ozbiljnih ozljeda ili smrti. Odgovornost je korisnika da se upozna sa zakonima i odredbama koji uređuju upotrebu slušalica tijekom vožnje bicikla.

S pomoću biciklističkog računala Edge možete upravljati reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu.

1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.

2 Odaberite opciju:

- Na zaslonu mjerača vremena na biciklističkom računalu Edge, pritisnite , odaberite **Miniaplikacije**, a zatim pritisnite  ili  za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

NAPOMENA: U slijed widgeta možete dodati opcije (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 73*).

- Krećite se kroz zaslone s podacima za prikaz zaslona za upravljanje glazbom (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66*).

3 Počnite slušati glazbu s uparenog telefona.

S pomoću biciklističkog računala Edge možete upravljati reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, uređaj Edge može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 48*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, omiljene staze s biciklističkog računala Edge možete podijeliti na kompatibilni sat Garmin.

1 Odaberite  > **Garmin Share** > **Dijeli**.

2 Odaberite kategoriju, a zatim odaberite jednu ili više stavki.

3 Odaberite **Dijeli %1 stavki**.

4 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.

5 Odaberite uređaj.

6 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .

7 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.

8 Odaberite **Pon. podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).

9 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Odaberite  > **Garmin Share**.
- 2 Pričekajte da uređaj pronade druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 3 Odaberite **Prihvati**.
- 4 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 5 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 6 Odaberite **Gotovo**.

Primljene podatke možete pregledati u izbornicima Trening ili Navigacija. Na početnom zaslonu prikazuje se posljednja primljena stavka.

Postavke za Garmin Share

Odaberite  > **Garmin Share** > .

: Omogućuje biciklističkom računalu Edge primanje stavki putem funkcije Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja uređaje s kojima su dijeljene stavke s biciklog računala.

Telefonske i računalne aplikacije

Biciklističko računalo možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računala.

Garmin Connect

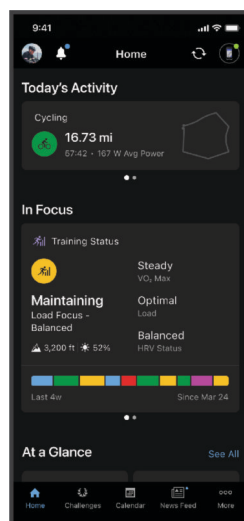
Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na vašem uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu i tlocrtni prikaz karte, grafikon tempa i brzine te izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što biciklističko računalo uparite s pametnim telefonom, uz pomoć aplikacije Garmin Connect sve podatke o aktivnostima možete prenijeti na svoj Garmin Connect račun ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).

NAPOMENA: Postavke biciklističkog računala, profile aktivnosti, podatkovna polja i korisničke postavke možete prilagođavati u vašem Garmin Connect računu, putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta Garmin Connect.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Približite biciklističko računalo unutar 10 m (30 ft.) od telefona.

Biciklističko računalo automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

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 ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect automatski šalje nadogradnju na vaš uređaj.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●● > **Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Slanje vaše vožnje na Garmin Connect

- Sinkronizirajte biciklističko računalo Edge s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu.
- Upotrijebite USB kabel koji je isporučen s vašim biciklističkim računalom Edge za slanje podataka o vožnji na svoj Garmin Connect račun na računalu.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.

2 Posjetite www.garmin.com/express.

3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.

4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.

- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Pretplata Garmin Connect+

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Connect IQ funkcije za preuzimanje

Svom uređaju možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Widgeti: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Aplikacije: Svom uređaju dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti Garmin sat ili biciklističko računalo s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite sat ili biciklističko računalo.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš uređaj.

Postavljanje Wi-Fi veze

Biciklističko računalo morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express na računalu prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

1 Odaberite opciju:

- Preuzmite aplikaciju Garmin Connect i uparite pametni telefon ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).
- Posjetite web-mjesto www.garmin.com/express i preuzmite aplikaciju Garmin Express.

2 Sljedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi vezu.

Wi-Fi postavke

Odaberite  > **Povezane funkcije** > **Wi-Fi**.

Omogući: Omogućuje Wi-Fi bežičnu tehnologiju.

NAPOMENA: Druge postavke za Wi-Fi prikazuju se samo ako je omogućena tehnologija Wi-Fi.

Automatsko učitavanje: Omogućuje automatski prijenos aktivnosti putem poznate bežične mreže.

Sinkronizacija putem Wi-Fi mreže: Odaberite za ručnu sinkronizaciju Wi-Fi.

Dodaj mrežu: Povezuje uređaj s bežičnom mrežom.

Bežični senzori

Vaše se biciklističko računalo Edge može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
eBike	Uređaj možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su status baterije i informacije o mijenjanju brzina tijekom vožnje (Pregledavanje pojedinosti eBike senzora, stranica 61).
Daljinski upravljač Edge	Biciklističkim računalom Edge možete upravljati s pomoću Edge daljinskog upravljača, npr. pokrenuti mjerač vremena aktivnosti, označavati dionice i kretati se kroz zaslone s podacima.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima s kompatibilnog Garmin sata na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona (Postavljanje načina rada s proširenim zaslonom, stranica 74).
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Udaljeni inReach	Funkcija inReach® daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem biciklističkog računala Edge (Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 61).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji. S pomoću prednjeg svjetla s kamerom Varia također možete fotografirati i snimati videozapise tijekom vožnje (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjeračem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na uređaju. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (Postavljanje zona snage, stranica 57) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 68).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
Promjena brzina	S pomoću elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na biciklističkom računalu Edge 540 prikazuju se trenutačne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Sustav Shimano Di2	S pomoću Shimano® Di2™ elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na biciklističkom računalu Edge 540 prikazuju se trenutačne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Shimano E-Bike	Biciklističko računalo možete upotrebljavati uz Shimano eBike sustav i tijekom vožnje pregledavati podatke o biciklu, kao što su status baterije i informacije o mijenjanju brzina (Pregledavanje pojedinosti eBike senzora, stranica 61).
Pametni trenažer	S pomoću biciklističkog računala i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 11).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke na biciklističkom računalu tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 99).
Tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB® omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću biciklističkog računala.

Postavljanje senzora pulsa HRM-Dual

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

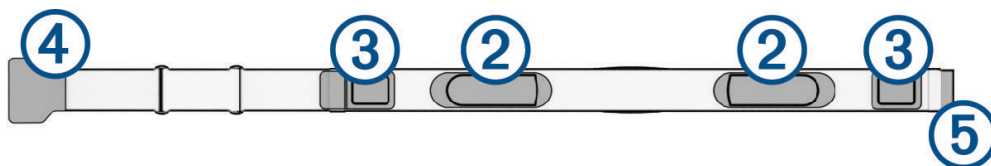
Ako imate još jedan senzor pulsa Garmin, provjerite korisnički priručnik senzora pulsa.

Senzor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

- 1 Postavite modul senzora pulsa ① na traku.

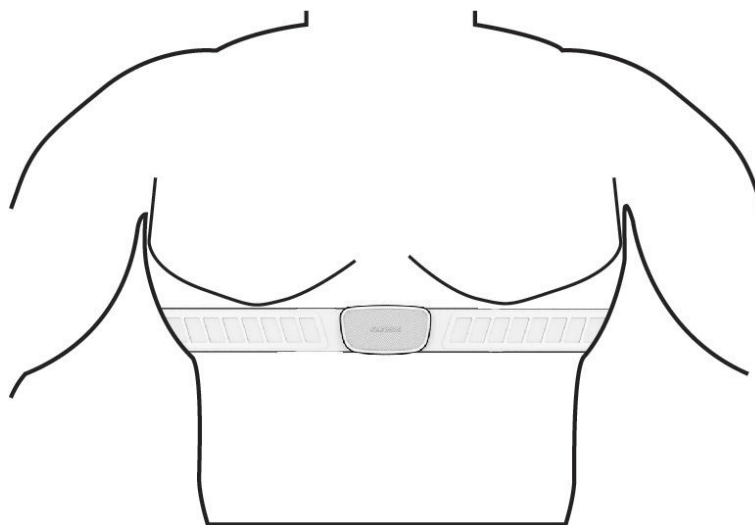
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

- 2 Navlažite elektrode ② i kontaktne umetke ③ na poledini trake kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite kukicu trake ④ na omču ⑤.

NAPOMENA: Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

- 4 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa.

Kad postavite senzor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

SAVJET: Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema ([Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 54](#)).

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zone pulsa možete ručno prilagoditi prema ciljevima vježbanja ([Ciljevi vježbanja, stranica 54](#)). Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti trebali biste postaviti maksimalni puls, puls u mirovanju i zone pulsa.

1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Zone treninga** > **Zone pulsa**.

2 Unesite vrijednosti za svoj laktatni prag, maksimalni puls i puls u mirovanju.

Pomoću funkcije automatskog prepoznavanja možete automatski zabilježiti puls tijekom aktivnosti. Vrijednosti zona automatski se ažuriraju, ali svaku vrijednost možete urediti i ručno.

3 Odaberite **Na temelju**:

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimalno** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.

0 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.

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 99](#)) 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.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje monitora pulsa, stranica 81](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.

Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.

- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa.

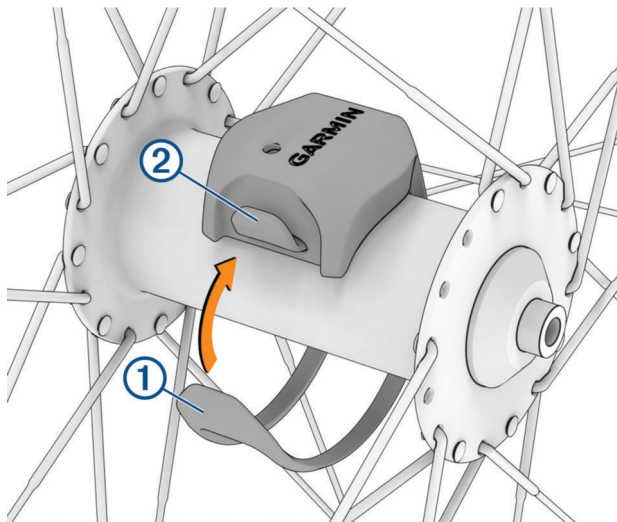
Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Postavljanje senzora brzine

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

SAVJET: Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Postavite i držite senzor brzine na vrhu glavčine kotača.
- 2 Povucite remen ① oko glavčine kotača i pričvrstite ga na kukicu ② na senzoru.



Senzor može biti nagnut ako je postavljen na asimetričnoj glavčini. Ovo ne utječe na rad.

- 3 Zavrtite kotač kako biste provjerili okreće li se ispravno.

Senzor ne smije dodirivati druge dijelove bicikla.

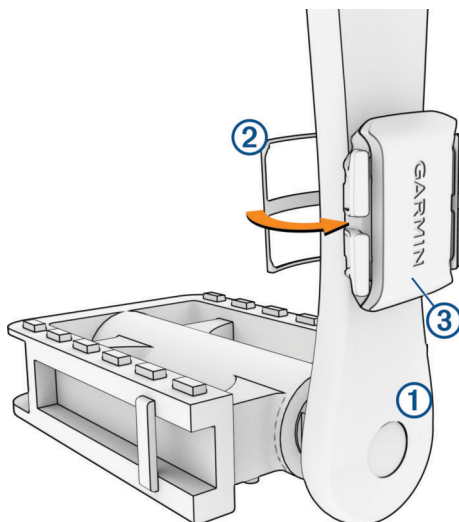
NAPOMENA: LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.

Postavljanje senzora takta

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

SAVJET: Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Odaberite veličinu vezice koja čvrsto prijanja na pedalu ①.
Vezica koju odaberete trebala bi biti najmanja koja se može rastegnuti preko pedale.
- 2 Na strani koja se ne koristi za vožnju postavite i držite ravnu stranu senzora takta s unutrašnje strane pedale.
- 3 Povucite vezice ② oko pedale i pričvrstite ih na kukice ③ na senzoru.



- 4 Zavrtnite pedalu kako biste provjerili okreće li se ispravno.
Senzor i vezice ne smiju dodirivati nijedan dio bicikla ili obuće.
NAPOMENA: LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.
- 5 Vozite se 15 minuta i zatim pregledajte senzor i vezice kako biste provjerili jesu li neoštećeni.

O senzorima brzine i takta

Podaci o taktu sa senzora takta uvijek se spremaju. Ako senzori brzine i takta nisu upareni s uređajem, za izračun brzine i udaljenosti koriste se GPS podaci.

Takt je vaša brzina okretanja pedala ili "vrtnje" koja se mjeri brojem okretaja pedala u minuti (o/min).

Prosjek podataka za takt ili snagu

Prosjek razlike od nule dostupan je ako trenirate koristeći dodatni senzor takta ili mjerач snage. Vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale prema zadanim se postavkama isključuju.

Možete promijeniti vrijednost ove postavke ([Postavke snimanja podataka, stranica 73](#)).

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja biciklističko računalo Edge se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite www.garmin.com/hrm_connection_types.

NAPOMENA: Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom, već su upareni.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od senzora ostalih vozača.

- 3 Držite .

- 4 Odaberite **Senzori > Dodaj senzor**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite vrstu senzora.
- Odaberite **Pretraži sve** kako biste pretražili sve senzore u blizini.

Prikazat će se popis dostupnih senzora.

- 6 Odaberite jedan ili više senzora koje želite upariti s uređajem.

- 7 Odaberite **Dodaj**.

Nakon što se senzor upari s uređajem, status senzora mijenja se u Povezano. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

Trajanje baterije bežičnog senzora

Nakon vožnje pojavljuju se podaci o razini baterije za bežične senzore koji su bili povezani tijekom aktivnosti. Popis je sortiran prema razini baterije.

Treniranje s mjeracima snage

- Na web-mjestu www.garmin.com/cycling potražite popis mjerača snage koji su kompatibilni s vašim biciklističkim računalom Edge (primjerice sustavima Rally i Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerača snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima ([Postavljanje zona snage, stranica 57](#)).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 68](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Postavljanje zona snage

Vrijednosti zona zadane su vrijednosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću usluge Garmin Connect. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika > Zone treninga > Zone snage**.

- 2 Unesite svoj FTP.

- 3 Odaberite **Na temelju**:

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
- Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- Odaberite **Konfiguracija** za uređivanje broja zona snage.

Kalibracija mjerača snage

Mjerač snage prije kalibracije morate instalirati, upariti sa svojim uređajem te osigurati aktivno prenošenje podataka.

Upute za kalibraciju koje se posebno odnose na vaš mjerač snage potražite u uputama proizvođača.

1 Odaberite  > **Senzori**.

2 Odaberite svoj mjerač snage.

3 Odaberite **Kalibriraj**.

SAVJET: Mjerač snage održavajte u aktivnom stanju do prikaza poruke.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Mjerač snage na pedali

Rally mjeri snagu na pedali.

Rally nekoliko stotina puta u sekundi mjeri snagu koju ste primijenili na pedal. Rally mjeri i vašu kadencu, tj. brzinu kojom okrećete pedale. Mjerenjem snage, smjera snage, okretanja pedale i vremena, Rally može odrediti snagu u vatima. Budući da Rally odvojeno mjeri snagu desne i lijeve noge, pruža vam podatke o balansu snage lijevo/desno.

NAPOMENA: Sustav Rally sa senzorom u jednoj pedali ne daje podatke o balansu snage lijevo/desno.

Dinamika bicikliranja

Dinamika bicikliranja mjeri kako primjenjujete snagu prilikom okretanja pedale i gdje na pedali primjenjujete snagu i tako vam pomaže da shvatite posebnosti načina na koji vozite bicikl. Ako znate gdje i kako proizvodite snagu, možete trenirati učinkovitije i procijeniti odgovara li vam vaš bicikl.

NAPOMENA: Za upotrebu mjerenja dinamike bicikliranja morate imati kompatibilan mjerač snage sa senzorima u obje pedale povezan putem ANT+ tehnologije.

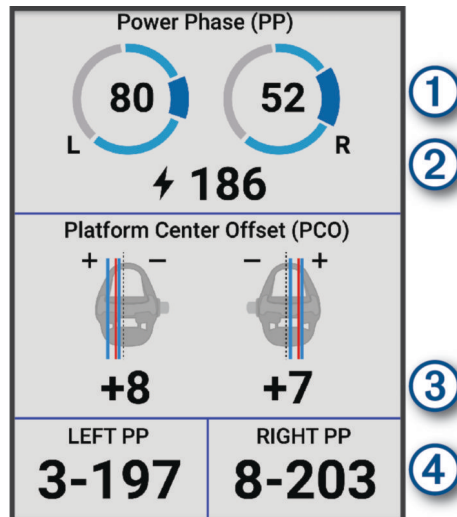
Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data.

Korištenje dinamike bicikliranja

Prije upotrebe dinamike bicikliranja morate upariti mjerac snage s uređajem s pomoću ANT+ tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

NAPOMENA: Bilježenje dinamike bicikliranja koristi dodatnu memoriju sustava.

- 1 Krenite na vožnju.
- 2 Pomaknite se do zaslona s dinamikom bicikliranja kako biste vidjeli podatke o vršnoj snazi ①, ukupnu snagu ② i pomak od središta platforme ③.



- 3 Po potrebi odaberite **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatkovno polje ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

NAPOMENA: Mogu se prilagoditi dva podatkovna polja na dnu zaslona ④.

Vožnju možete poslati u aplikaciju Garmin Connect i vidjeti dodatne podatke o dinamici bicikliranja ([Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 49](#)).

Podaci o vršnoj snazi

Faza snage je područje okreta pedale (između početnog i završnog kuta pedale) gdje stvarate pozitivnu snagu.

Pomak od središta platforme

Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Prilagođavanje funkcija dinamike bicikliranja

Ako želite prilagoditi Rally funkcije, najprije morate upariti Rally mjerac snage i svoj uređaj.

- 1 Odaberite > **Senzori**.
- 2 Odaberite Rally mjerac snage.
- 3 Odaberite **Pojedinosti senzora** > **Dinamika bicikliranja**.
- 4 Odaberite opciju.
- 5 Po potrebi pomoću prekidača uključite ili isključite učinkovitost zateznog momenta, ravnomjerno okretanje pedala i dinamiku bicikliranja.

Nadogradnja softvera sustava Rally s pomoću biciklističkog računala Edge

Ako želite nadograditi softver, najprije morate upariti svoje biciklističko računalo Edge sa sustavom Rally.

- 1 Pošaljite podatke o vožnji na svoj Garmin Connect račun ([Slanje vaše vožnje na Garmin Connect, stranica 49](#)).
Garmin Connect automatski traži nadogradnje softvera i šalje ih na vaše biciklističko računalo Edge.
- 2 Postavite biciklističko računalo Edge unutar dometa (3 m) od mjeraca snage.
- 3 Zavrtite pedale nekoliko puta. Biciklističko računalo Edge pitat će vas želite li instalirati sve dostupne nadogradnje softvera.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Svjesnost o situaciji

⚠ UPOZORENJE

Linija Varia proizvoda za sigurnost biciklista može povećati svjesnost o prometnoj situaciji. Ne predstavlja zamjenu za pozornost biciklista i njegovu procjenu. Uvijek obraćajte pozornost na okolinu i upravljajte biciklom na siguran način. Ako to ne učinite, može doći do teške ozljede ili smrti.

Vaše biciklističko računalo Edge može se upotrebljavati s linijom Varia proizvoda za sigurnost biciklista ([Bežični senzori, stranica 51](#)). Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku dodatne opreme.

Upotreba kontrola Varia kamere

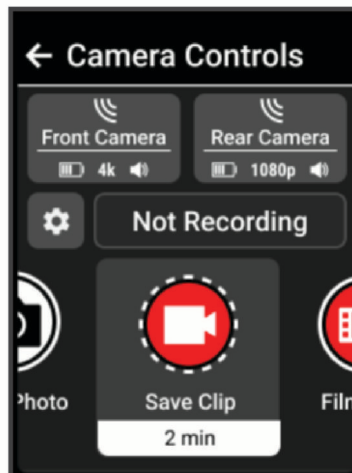
OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, dodatnu opremu morate upariti s biciklističkim računalom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

1 Pritisnite i odaberite **Upravljanje kamerom**.

Na biciklističkom računalu prikazuju se kontrole za upravljanje kamerom, kao i način snimanja, status baterije, razlučivost videozapisa i status zvuka svih povezanih kamera.



2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pred. svjetlo s kamerom** ili **Radar s kamerom** kako biste prilagodili postavke kamere.
- Odaberite **Fotografiraj**, **Spremi isječak** ili **Snimi vožnju**.

Omogućivanje tona za zelenu razinu opasnosti

Prije nego što omogućite ton za zelenu razinu opasnosti, morate upariti uređaj s kompatibilnim Varia stražnjim radarom i omogućiti tonove.

Možete omogućiti ton koji se reproducira kada vaš radar prijeđe na zelenu razinu opasnosti.

- 1 Odaberite  > **Senzori**.
- 2 Odaberite radarski uređaj.
- 3 Odaberite **Pojedinosti senzora** > **Postavke upozorenja**.
- 4 Odaberite prekidač **Ton za zelenu razinu opasnosti**.

Elektronički mjenjači

Prije korištenja elektroničkim mjenjačima kao što su Shimano Di2 ili SRAM® AXS mjenjači, morate ih upariti s biciklističkim računalom Edge ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)).

Dostupne tipke mjenjača možete konfigurirati za upravljanje radnjama na biciklističkom računalu Edge, kao što su pokretanje i zaustavljanje aktivnosti i bilježenje dionica. Možete i prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)). Kada precizno prilagođavate položaj elektroničkih mjenjača, biciklističko računalo Edge može prikazati vrijednosti podešavanja trima.

Biciklističko računalo Edge 540 i vaš eBike

Prije vožnje kompatibilnog eBikea, kao što je Shimano eBike, morate ga upariti s biciklističkim računalom Edge ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 57](#)). Možete prilagoditi opcionalni zaslon s podacima i podatkovna polja za eBike ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Pregledavanje pojedinosti eBike senzora

- 1 Odaberite  > **Senzori**.
- 2 Odaberite svoj eBike.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz pojedinosti o eBikeu kao što su brojač kilometara ili duljina putovanja odaberite **Pojedinosti senzora** > **Pojedinosti za eBike**.
 - Za prikaz poruka o pogreškama za eBike odaberite .

Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku eBikea.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem biciklističkog računala Edge. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na biciklističkom računalu Edge odaberite  > **Senzori** > **Dodaj senzor** > **inReach**.
- 3 Odaberite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach i zatim odaberite **Dodaj**.
- 4 Na početnom zaslonu odaberite  > **Udaljeni inReach**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Poruke** > **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku s popisa.
 - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke** > **Započni razgovor**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za prikaz mjerača vremena i prijeđene udaljenosti tijekom sesije praćenja odaberite **inReach praćenje** > **Pokreni praćenje**.
 - Za slanje SOS poruke odaberite **SOS**.

NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.

Povijest

Brzi pregled widgeta povijesti na vašem biciklističkom računalu Edge 540 uključuje vrijeme, udaljenost, kalorije, brzinu, podatke o krugovima, nadmorsku visinu i opcionalne informacije o senzorima koji upotrebljavaju tehnologiju ANT+.

NAPOMENA: Povijest se ne snima dok je mjerač vremena aktivnosti zaustavljen ili pauziran.

Nakon što se memorija uređaja napuni, pojaviti će se poruka. Uređaj neće automatski izbrisati ili zamijeniti vašu povijest. Prethodne podatke povremeno prenesite u Garmin Connect račun kako biste mogli pratiti podatke o svim svojim vožnjama.

Pregledavanje vaše vožnje

- 1 Na početnom zaslonu pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta za povijest.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za povijest.
- 3 Odaberite **Vožnje**.
- 4 Odaberite vožnju.
- 5 Odaberite opciju.

Pregled vremena u svakoj zoni treniranja

Kako biste mogli vidjeti podatke o vremenu u svakoj zoni treniranja, najprije morate upariti uređaj s kompatibilnim senzorom pulsa ili mjerачem snage, dovršiti aktivnost te je zatim spremiti.

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa i snage može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga. Možete prilagoditi zone snage ([Postavljanje zona snage, stranica 57](#)) i zone pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 54](#)) kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima. Možete prilagoditi podatkovno polje da za vrijeme vožnje prikazuje vaše vrijeme u zoni treniranja ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

- 1 Na početnom zaslonu pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta za povijest.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za povijest.
- 3 Odaberite **Vožnje**.
- 4 Odaberite vožnju.
- 5 Odaberite **Sažetak**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zone pulsa**.
 - Odaberite **Zone snage**.

Brisanje vožnje

- 1 Na početnom zaslonu pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta za povijest.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za povijest.
- 3 Odaberite **Vožnje**.
- 4 Odaberite vožnju.
- 5 Odaberite  > **Izbriši** > .

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete vidjeti prikupljene podatke koje ste spremili na uređaj, uključujući broj vožnji, vrijeme, udaljenost i kalorije.

- 1 Na početnom zaslonu  pritisnite za prikaz brzog pregleda widgeta za povijest.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za povijest.
- 3 Odaberite **Ukupno**.

Brisanje ukupnih podataka

- 1 Na početnom zaslonu pritisnite  za prikaz brzog pregleda widgeta za povijest.

NAPOMENA: Brzi pregled widgeta možda ćete morati dodati na početni zaslon ([Prilagođavanje brzih pregleda widgeta, stranica 73](#)).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za povijest.
- 3 Odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste izbrisali sve ukupne rezultate iz povijesti.
 - Odaberite profil aktivnosti za brisanje prikupljenih podataka samo za taj profil.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

- 5 Odaberite .

Snimanje podataka

Uređaj snima točke svake sekunde. Snimanjem točaka svake sekunde stvara se izuzetno detaljna trasa te se koristi više dostupne memorije.

Informacije o prosjeku podataka za takt ili snagu potražite u odjeljku [Prosjek podataka za takt ili snagu, stranica 56](#).

Upravljanje podacima

NAPOMENA: Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

Priključivanje uređaja na računalo

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

- 1 Izvucite zaštitni poklopac iz USB priključka.
- 2 Priključite jedan kraj kabela u USB priključak na uređaju.
- 3 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak na računalu.

Uređaj se prikazuje kao prijenosni pogon u opciji Ovo računalo na računalima sa sustavom Windows i kao dostupan disk na računalima sa sustavom Mac.

Prijenos datoteka na vaš uređaj

- 1 Uređaj priključite na računalo.

Ovisno o operacijskom sustavu računala, uređaj će se prikazati kao prijenosni uređaj, prijenosni pogon ili prijenosna jedinica.

NAPOMENA: Operacijski sustavi Mac ne prepoznaju uređaj automatski. Morate upotrijebiti softver Garmin Express za upravljanje datotekama na svojem uređaju.

- 2 Na računalu otvorite preglednik datoteka.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Odaberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Otvorite prijenosni uređaj, pogon ili jedinicu za uređaj.
- 6 Pronađite mapu.

NAPOMENA: Većina vrsta datoteka sadrži imenovanu mapu unutar mape Garmin.

- 7 Odaberite **Uredi > Zalijepi**.

Datoteka će se prikazati na popisu datoteka u memoriji uređaja.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

NAPOMENA: Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Profili

Biciklističko računalo Edge možete podesiti na nekoliko načina, uključujući profile. Profili su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, možete izraditi različite postavke i prikaze za treniranje i planinsku vožnju biciklom.

Kada koristite profil i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili mjerne jedinice, promjene se automatski spremaju kao dio profila.

Profili aktivnosti: Profile aktivnosti možete izraditi za svaku vrstu vožnje biciklom. Na primjer, možete izraditi različite profile aktivnosti za treniranje, utrivanje ili planinsku vožnju biciklom. Profil aktivnosti uključuje prilagođene podatkovne stranice, ukupne rezultate za aktivnost, upozorenja, zone treninga (poput pulsa i brzine), postavke treniranja (poput funkcija Auto Pause® i Auto Lap®) te postavke navigacije.

SAVJET: Kada sinkronizirate uređaj, profili aktivnosti spremaju se na vaš račun Garmin Connect i mogu se u bilo kojem trenutku poslati na vaš uređaj.

Korisnički profil: Možete ažurirati svoje postavke za spol, dob, težinu i visinu. Uređaj koristi te informacije za izračunavanje preciznih podataka o vožnji.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati svoje postavke za spol, dob, težinu i visinu. Uređaj koristi te informacije za izračunavanje preciznih podataka o vožnji.

- 1 Odaberite  > **Moja statistika** > **Korisnički profil**.
- 2 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate uređaj, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili uređaj.

Postavke treniranja

Sljedeće opcije i postavke omogućuju prilagođavanje uređaja prema vašim potrebama. Te se postavke spremaju u profil aktivnosti. Primjerice, u sklopu svog profila za cestu možete postaviti vremensko upozorenje, a u sklopu profila za brdski biciklizam možete postaviti pokretač položaja za Auto Lap.

SAVJET: Profile aktivnosti možete prilagoditi u postavkama uređaja u aplikaciji Garmin Connect.

Odaberite  > **Profili aktivnosti** i odaberite profil.

Upozorenja i mjerači: Postavlja način pokretanja dionica i prilagođava upozorenja za treniranje ili navigacijska upozorenja za aktivnost (*Postavke upozorenja i odzivnika, stranica 68*).

Automatsko stanje mirovanja: Uređaju omogućava automatski prelazak u stanje mirovanja nakon pet minuta neaktivnosti (*Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 70*).

Uspori: Omogućuje funkciju ClimbPro i postavlja koje vrste uspona uređaj prepoznaje (*Korištenje funkcije ClimbPro, stranica 34*).

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66*).

Brdski biciklizam / ciklo-kros: Omogućuje bilježenje težine, toka i skokova. Odaberite ovu postavku kako biste omogućili upozorenja za skok. Možete i uključiti i isključiti **ForkSight** u profilima aktivnosti brdskog biciklizma, kao što su **Brdski biciklizam** ili (*ForkSight, stranica 33*).

Navigacija: Omogućuje navigacijske poruke i prilagođavanje postavki karte i izrade ruta (*Postavke karte, stranica 35*) (*Postavke rute, stranica 36*).

Prehrana/hidratacija: Omogućuje praćenje unosa hrane i pića.

Vrsta vožnje: Postavlja vrstu vožnje koja je tipična za ovaj profil aktivnosti, primjerice, putovanje na posao.

NAPOMENA: Nakon netipične vožnje vrstu vožnje možete ručno ažurirati. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima.

Sustav satelita: Omogućuje vam isključivanje GPS- a (*Trening u zatvorenom, stranica 10*) ili postavljanje satelitskog sustava za aktivnost (*Promjena postavki satelita, stranica 71*).

Segmenti: Uključuje omogućene segmente (*Omogućavanje segmenata, stranica 9*).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 5*).

Mjerač vremena: Postavlja preferencije mjerača vremena. Opcija **Auto Pause** omogućuje postavljanje trenutka kada se mjerač vremena aktivnosti automatski pauzira (*Korištenje funkcije Auto Pause, stranica 71*). Opcija

Način pokretanja mjerača vremena omogućuje postavljanje načina na koji uređaj određuje početak vožnje i automatski pokreće mjerač vremena aktivnosti (*Automatsko pokretanje mjerača vremena, stranica 71*).

Ažuriranje profila aktivnosti

Možete prilagoditi profile aktivnosti. Postavke i podatkovna polja možete prilagoditi za određenu aktivnost ili put (*Postavke treniranja, stranica 65*).

SAVJET: Profile aktivnosti možete prilagoditi u postavkama uređaja u aplikaciji Garmin Connect.

1 Pritisnite .

2 Odaberite opciju:

- Odaberite profil.
- Odaberite **Stvori novo** kako biste stvorili novi profil tako što će se kopirati postojeći profil ili s pomoću predloška.

3 Po potrebi odaberite  za uređivanje naziva, boje i zadane vrste vožnje za profil.

SAVJET: Nakon netipične vožnje vrstu vožnje možete ručno ažurirati. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima.

Dodavanje zaslona s podacima

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodavanje zaslona s podacima** > **Zaslon s podacima**.
- 4 Odaberite kategoriju i odaberite jedno ili više podatkovnih polja.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte ([Podatkovna polja, stranica 88](#)).
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite drugu kategoriju kako biste odabrali više podatkovnih polja.
 - Zadržite  da biste odabrali .
- 7 Pritisnite  ili  da biste promijenili izgled.
- 8 Odaberite .
- 9 Odaberite opciju:
 - Odaberite podatkovno polje i zatim odaberite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
 - Odaberite podatkovno polje dvaput kako biste ga promijenili.
- 10 Odaberite .

Dodani zaslon s podacima prikazuje se na popisu zaslona s podacima za profil ([Promjena redoslijeda zaslona s podacima, stranica 67](#)).

Dodavanje zaslona s podacima za upravljanje glazbom

Zaslon s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje upravljanje glazbom i podatke u stvarnom vremenu, kao što su vrijeme kruga ili ukupni uspon ([Slušanje glazbe, stranica 47](#)).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj** > **Upravljanje glazbom**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite podatkovno polje i zatim odaberite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
 - Odaberite podatkovno polje dvaput kako biste ga promijenili.
- 5 Odaberite .

Dodani zaslon s podacima o glazbi prikazuje se na popisu zaslona s podacima za profil ([Promjena redoslijeda zaslona s podacima, stranica 67](#)).

Dodavanje podatkovnih polja za vježbanje

Zaslon s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje podatke o vježbanju u stvarnom vremenu kao što su informacije o primarnom cilju, odbrojavanje trajanja i još mnogo toga ([Vježbanje, stranica 5](#)).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodavanje zaslona s podacima** > **Zaslon s podacima** > **Vježbanje**.
- 4 Odaberite jedno ili više podatkovnih polja za dodavanje ili uklanjanje.
- 5 Pritisnite .
- 6 Zadržite  da biste odabrali .
- 7 Pritisnite  ili  da biste promijenili izgled.
- 8 Pritisnite .
- 9 Odaberite opciju:
 - Odaberite podatkovno polje i zatim odaberite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
 - Odaberite podatkovno polje dvaput kako biste ga promijenili.
- 10 Zadržite  da biste odabrali .

Dodani zaslon s podacima prikazuje se na popisu zaslona s podacima za profil ([Promjena redoslijeda zaslona s podacima, stranica 67](#)).

Uređivanje zaslona s podacima

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 4 Odaberite stranicu s podacima.
- 5 Odaberite **Izgled i podatkovna polja**.
- 6 Odaberite  ili  da biste promijenili izgled.
- 7 Pritisnite .
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite podatkovno polje i zatim odaberite drugo podatkovno polje kako biste im promijenili redoslijed.
 - Odaberite podatkovno polje dvaput kako biste ga promijenili.
- 9 Držite .

Promjena redoslijeda zaslona s podacima

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zasloni s podacima** >  > **Promijeni redoslijed**.
- 4 Odaberite stranicu s podacima.
- 5 Pritisnite  ili .
- 6 Pritisnite  > .

Postavke upozorenja i odzivnika

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, puls, takt i snagu. Možete postaviti i navigacijska upozorenja. Postavke upozorenja spremaju se u vašem profilu aktivnosti ([Postavke treniranja, stranica 65](#)).

Odaberite  > **Profili aktivnosti**, zatim odaberite profil te **Upozorenja i mjerači**.

Upozorenja o oštrim zavojima: Omogućuje upozorenja za zahtjevna skretanja.

Upozorenja za vrlo prometnu cestu: Omogućuje upozorenja za područja s velikim prometom.

Upozorenja za opasnost na cesti: Omogućuje upozorenja o opasnostima na cesti poput rupa ili prepreka ([Prijava opasnosti, stranica 30](#)).

Upozorenja za cilj vježbanja: Omogućuje upozorenje kada dođete do cilja tijekom vježbanja.

Dionica: Postavlja određivanje načina pokretanja dionica ([Označavanje dionica po položaju, stranica 69](#)).

Vremensko upozorenje: Postavlja upozorenje za određeno vrijeme ([Postavljanje ponavljajućih upozorenja, stranica 69](#)).

Upozorenje za udaljenost: Postavlja upozorenje za određenu udaljenost ([Postavljanje ponavljajućih upozorenja, stranica 69](#)).

Upozorenje za kalorije: Postavlja upozorenje kada ste sagorjeli određeni broj kalorija.

Upozorenje za puls: Postavlja uređaj tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 68](#)).

Upozorenje za takt: Postavlja uređaj tako da vas upozorava kada vam je kadenca iznad ili ispod prilagođenog raspona ponavljanja u minuti ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 68](#)).

Upozorenje za snagu: Postavlja uređaja tako da vas upozori kada vam je prag snage ispod ili iznad zone cilja ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 68](#)).

Upozor.za okretanje: Postavlja upozorenje koje će vas upozoriti kada se trebate okrenuti tijekom vožnje.

Upoz.vrij. za hranu: Postavlja upozorenje koje će vas obavijestiti da jedete u određeno vrijeme, na određenoj daljini ili u strateškim intervalima tijekom vožnje ([Postavljanje pametnih upozorenja za hranu i piće, stranica 69](#)).

Upozorenje: pijte: Postavlja upozorenje koje će vas obavijestiti da pijete u određeno vrijeme, na određenoj daljini ili u strateškim intervalima tijekom vožnje ([Postavljanje pametnih upozorenja za hranu i piće, stranica 69](#)).

Connect IQ upozorenja: Omogućava upozorenja postavljena u Connect IQ aplikacijama.

Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Ako imate dodatni senzor pulsa, senzor kadenca ili mjerač snage, možete postaviti upozorenja o vrijednostima izvan raspona. Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je vrijednost mjerenja uređaja iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je kadenca ispod 40 okretaja u minuti i iznad 90 okretaja u minuti. Možete koristiti i zonu treninga ([Zone treninga, stranica 26](#)).

1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.

2 Odaberite profil.

3 Odaberite **Upozorenja i mjerači**.

4 Odaberite **Upozorenje za puls, Upozorenje za takt ili Upozorenje za snagu**.

5 Odaberite minimalne i maksimalne vrijednosti ili odaberite zone.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 73](#)).

Postavljanje ponavljajućih upozorenja

Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad uređaj zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači**.
- 4 Odaberite vrstu upozorenja.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 Unesite vrijednost.
- 7 Odaberite .

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 73](#)).

Postavljanje pametnih upozorenja za hranu i piće

Pametna upozorenja obavještavaju o strateškim intervalima u kojima biste na temelju trenutnih uvjeta vožnje trebali jesti ili piti. Pametna upozorenja za vožnju temelje se na temperaturi, povećanju nadmorske visine, brzini, trajanju i podacima o puls i snazi (ako su dostupni).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači**.
- 4 Odaberite **Upoz.vrij. za hranu ili Upozorenje: pijte**.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 Odaberite **Tip > Pametni**.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti pametnog upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 73](#)).

Auto Lap

Označavanje dionica po položaju

Možete koristiti značajku Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenom položaju. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima vožnje (na primjer, dugo uspinjanje ili brza vožnja). Kada ste na stazi, možete koristiti opciju Po položaju za pokretanje dionica na svim položajima dionica koje su spremljene za stazu.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači > Dionica**.
- 4 Uključite upozorenje **Auto Lap**.
- 5 Odaberite **Pokretač za Auto Lap > Po položaju**.
- 6 Odaberite **Dionica na**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo pritisak tipke Dionica** za pokretanje brojača dionica svaki put kada pritisnete  i svaki put kada prođete pored neke od tih lokacija.
 - Odaberite **Početak i dionica** za pokretanje brojača dionica na GPS lokaciji na kojoj ste pritisnuli  i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste pritisnuli .
 - Odaberite **Označavanje i dionica** za pokretanje brojača dionica na određenoj GPS lokaciji označenoj prije vožnje i na bilo kojoj drugoj lokaciji tijekom vožnje na kojoj ste pritisnuli .
- 8 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Označavanje dionica po udaljenosti

Funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima vožnje (primjerice, svakih 10 milja ili svakih 40 kilometara).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači > Dionica**.
- 4 Uključite upozorenje **Auto Lap**.
- 5 Odaberite **Pokretač za Auto Lap > Po udaljenosti**.
- 6 Odaberite **Dionica na**.
- 7 Unesite vrijednost.
- 8 Odaberite .
- 9 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Označavanje dionica po vremenu

Funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenom vremenu. Ta je funkcija korisna za usporedbu performansi u različitim dijelovima vožnje (primjerice, svakih 20 minuta).

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači > Dionica**.
- 4 Uključite upozorenje **Auto Lap**.
- 5 Odaberite **Pokretač za Auto Lap > Po vremenu**.
- 6 Odaberite **Dionica na**.
- 7 Odaberite sate, minute ili sekunde.
- 8 Odaberite  ili  da biste unijeli vrijednost.
- 9 Odaberite .
- 10 Po potrebi prilagodite podatkovna polja o dionici ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Prilagođavanje natpisa dionice

Podatkovna polja koja se pojavljuju na natpisima dionice mogu se prilagoditi.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Upozorenja i mjerači > Dionica**.
- 4 Uključite upozorenje za funkciju **Auto Lap**.
- 5 Odaberite **Prilagođeni natpis dionice**.
- 6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja

Možete upotrijebiti funkciju Automatsko stanje mirovanja za automatski prelazak u stanje mirovanja nakon 5 minuta neaktivnosti. Kada je uređaj u stanju mirovanja, zaslon je isključen, a senzori, Bluetooth tehnologija i GPS onemogućeni.

Wi-Fi radit će i kada je uređaj u stanju mirovanja.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Automatsko stanje mirovanja**.

Korištenje funkcije Auto Pause

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako tijekom vožnje nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Povijest se ne snima dok je mjerač vremena aktivnosti zaustavljen ili pauziran.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Mjerač vremena > Auto Pause**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kad stanem** za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kad se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.
- 5 Po potrebi prilagodite opcionalna podatkovna polja o vremenu ([Dodavanje zaslona s podacima, stranica 66](#)).

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Funkciju Automatsko pomicanje možete upotrebljavati za automatsko kruženje kroz sve zaslone s podacima o treningu dok je uključen mjerač vremena.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Zaslone s podacima >  > Automatsko pomicanje**.
- 4 Odaberite brzinu prikaza.

Automatsko pokretanje mjerača vremena

Ova značajka automatski otkriva kada je vaš uređaj pronašao signal satelita i kada je u pokretu. Pokreće mjerač vremena aktivnosti ili vas podsjeća da pokrenete mjerač vremena aktivnosti kako biste mogli zabilježiti podatke o vožnji.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Mjerač vremena > Način pokretanja mjerača vremena**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ručno** i odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
 - Odaberite **S upitom** za prikaz vizualnog podsjetnika kada postignete brzinu za napomenu o pokretanju.
 - Odaberite **Auto** za automatsko pokretanje mjerača vremena aktivnosti kada postignete početnu brzinu.

Promjena postavki satelita

Kada se istovremeno upotrebljavaju GPS i još jedan satelit, baterija se brže troši nego kada se upotrebljava samo GPS.

- 1 Odaberite  > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Sustav satelita**.
- 4 Odaberite opciju.

Postavke telefona

Odaberite  > **Povezane funkcije** > **Telefon**.

Omogući: Omogućuje Bluetooth.

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

Poznato ime: Omogućuje unos poznatog naziva koje identificira vaše uređaje s pomoću Bluetooth tehnologije.

Upari pametni telefon: Povezuje uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom s podrškom za Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth povezanih funkcija, uključujući LiveTrack i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

Sinkroniziraj sad: Omogućuje sinkroniziranje uređaja i kompatibilnog pametnog telefona.

Pametne obavijesti: Omogućuje vam uključivanje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona.

Propuštene obavijesti: Prikazuje obavijesti o propuštenim pozivima s vašeg kompatibilnog pametnog telefona.

Potpis u tekstualnom odgovoru: Omogućuje potpisivanje u odgovorima na tekstne poruke. Ova je funkcija dostupna uz kompatibilne Android telefone.

Postavke sustava

Odaberite  > **Sustav**.

- Postavke zaslona ([Postavke zaslona, stranica 72](#))
- Postavke widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 73](#))
- Postavke bilježenja podataka ([Postavke snimanja podataka, stranica 73](#))
- Postavke jedinica ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 73](#))
- Postavke zvuka ([Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 73](#))
- Postavke jezika ([Promjena jezika uređaja, stranica 73](#))

Postavke zaslona

Odaberite  > **Sustav** > **Zaslon**.

Automatsko podešavanje svjetline: Automatski podešava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja na temelju osvjetljenja u prostoru.

Svjetlina: Postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Isključivanje pozadinskog osvjetljenja: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

Način rada boja: Postavljanje uređaja za prikaz dnevnih ili noćnih boja. Možete odabrati opciju Auto. kako biste uređaju omogućili automatsko postavljanje dnevnih ili noćnih boja ovisno o dobu dana.

Snimanje zaslona: Omogućuje spremanje snimke zaslona uređaja pritiskom na .

Korištenje pozadinskog osvjetljenja

Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja odaberite bilo koju tipku.

NAPOMENA: Možete podesiti trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke zaslona, stranica 72](#)).

1 Odaberite  > **Sustav** > **Zaslon**.

2 Odaberite opciju:

- Kako bi uređaj automatski podešavao svjetlinu zaslona na temelju osvjetljenja u prostoru omogućite **Automatsko podešavanje svjetline**.
- Za ručno prilagođavanje svjetline onemogućite **Automatsko podešavanje svjetline**, odaberite **Svjetlina** i odaberite  ili .

Prilagođavanje brzih pregleda widgeta

- 1 Pomaknite se do dna početnog zaslona.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj brzi pregled widgeta** kako biste u slijed dodali novi brzi pregled widgeta.
 - Odaberite brzi pregled widgeta i zatim odaberite **Promijeni redoslijed** da biste promijenili lokaciju brzog pregleda widgeta u slijedu.
 - Odaberite brzi pregled widgeta i zatim odaberite **Ukloni** kako biste ga uklonili iz slijeda brzih pregleda widgeta.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Odaberite  > **Sustav** > **Miniaplikacije**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj widgete** za dodavanje widgeta u slijed.
 - Odaberite widget i zatim odaberite **Promijeni redoslijed** da biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu.
 - Odaberite widget i zatim odaberite **Ukloni** kako biste ga uklonili iz slijeda widgeta.

Postavke snimanja podataka

Odaberite  > **Sustav** > **Snimanje podataka**.

Prosjek za takt: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za kadencu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale (*[Prosjek podataka za takt ili snagu, stranica 56](#)*).

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale (*[Prosjek podataka za takt ili snagu, stranica 56](#)*).

Bilježenje varijabilnosti pulsa: Postavlja uređaj tako da bilježi varijabilnost pulsa tijekom aktivnosti.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost i brzinu, nadmorsku visinu, temperaturu, težinu te formate položaja i vremena.

- 1 Odaberite  > **Sustav** > **Jedinice**.
- 2 Odaberite vrstu mjerenja.
- 3 Odaberite mjernu jedinicu za tu postavku.

Uključivanje i isključivanje tonova uređaja

- 1 Odaberite  > **Sustav**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za promjenu postavki za upozorenja i obavijesti odaberite **Tonovi**.
 - Za promjenu postavki za pritiske tipki odaberite **Tonovi tipki**.

Promjena jezika uređaja

Odaberite  > **Sustav** > **Jezik**.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Postavljanje načina rada s proširenim zaslonom

Možete se služiti svojim biciklističkim računalom Edge 540 kao proširenim zaslonom da biste pregledali zaslone s podacima s kompatibilnog Garmin multisport sata. Primjerice, možete upariti kompatibilni sat Forerunner za prikaz njegovih zaslona s podacima na svojem biciklističkom računalu Edge tijekom triatlona.

- 1 Na biciklističkom računalu Edge odaberite  > **Prošireni zaslon** > **Poveži sat**.
- 2 Na kompatibilnom Garmin satu odaberite **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo** > **Prošireni zaslon** > **Poveži sat**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu biciklističkog računala Edge i Garmin satu da biste dovršili postupak uparivanja. Zaslone s podacima s uparenog sata pojavljuju se na biciklističkom računalu Edge kada su uređaji upareni.

NAPOMENA: Tijekom načina rada s proširenim zaslonom onemogućene su uobičajene funkcije biciklističkog računala Edge.

Nakon uparivanja kompatibilnog Garmin sata s biciklističkim računalom Edge, oni će se automatski povezati sljedeći put kada aktivirate način rada s proširenim zaslonom.

Izlazak iz načina rada na proširenom zaslonu

Dok se uređaj nalazi u načinu rada na proširenom zaslonu, odaberite  > **Izlaz iz načina rada na proširenom zaslonu** > .

Informacije o uređaju

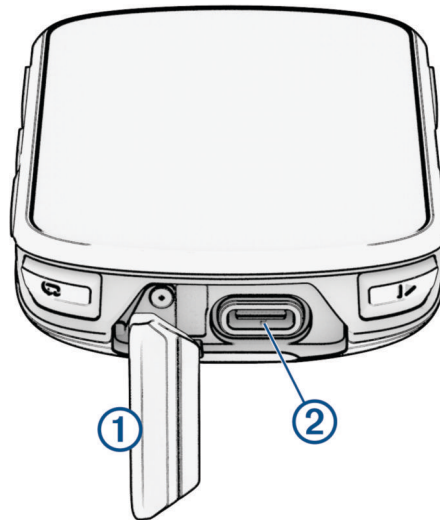
Punjenje uređaja

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalu temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

NAPOMENA: Uređaj se neće puniti ako se nalazi izvan odobrenog raspona temperature (*Edge – specifikacije, stranica 79*).

- 1 Izvucite zaštitni poklopac ① iz USB priključka ②.



- 2 Priključite kabel u priključak za punjenje na uređaju.
- 3 Priključite drugi kraj kabla u USB priključak za punjenje. Kada ga povežete s izvorom napajanja, uređaj će se uključiti.
- 4 Napunite uređaj do kraja. Nakon punjenja uređaja zatvorite zaštitni poklopac.

O bateriji

⚠ UPOZORENJE

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

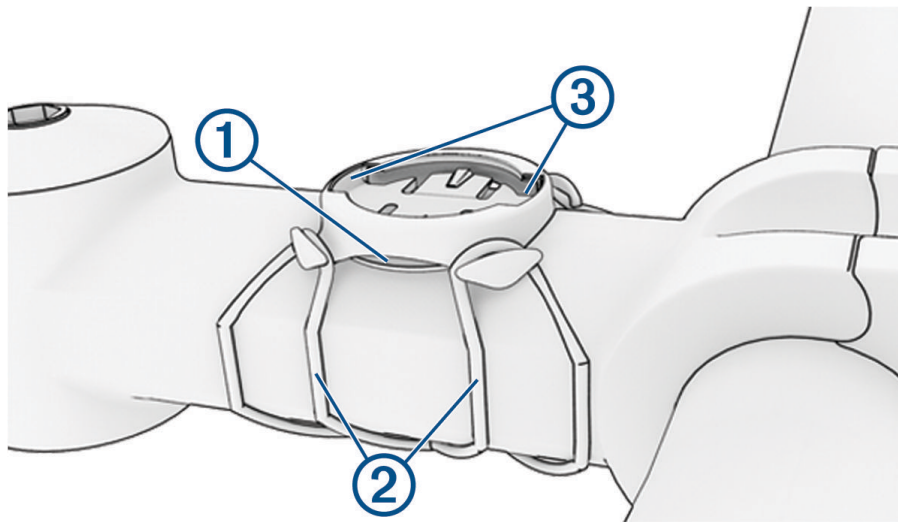
Postavljanje standardnog nosača

Za najbolji GPS prijem i vidljivost zaslona postavite nosač za bicikl tako da je uređaj paralelan s tlom te da je prednja strana uređaja okrenuta prema nebu. Nosač za bicikl možete postaviti na bazu upravljača ili ručku.

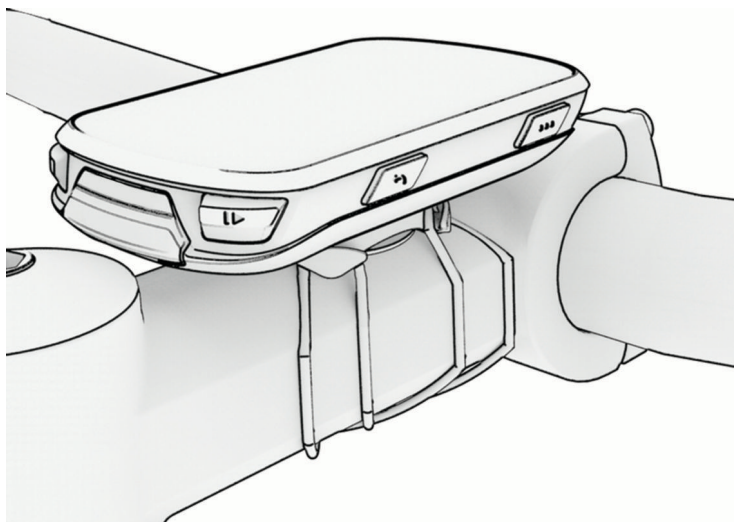
NAPOMENA: Ako nemate nosač, možete preskočiti ovaj korak.

- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređaja na kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- 2 Postavite gumeni disk ① na stražnju stranu nosača za bicikl.

Priložena su dva gumena diska pa možete odabrati onaj koji najbolje odgovara vašem biciklu. Gumene izbočine ući će u stražnju stranu nosača za bicikl tako da se neće pomicati.



- 3 Postavite nosač za bicikl na bazu upravljača.
- 4 Nosač za bicikl čvrsto učvrstite pomoću dvije trake ②.
- 5 Poravnajte izbočine na stražnjoj strani uređaja s utorima na nosaču za bicikl ③.
- 6 Pritisnite lagano dolje i okrećite u smjeru kazaljki sata dok ne sjedne na mjesto.



Postavljanje vanjskog nosača

NAPOMENA: Ako nemate nosač, možete preskočiti ovaj korak.

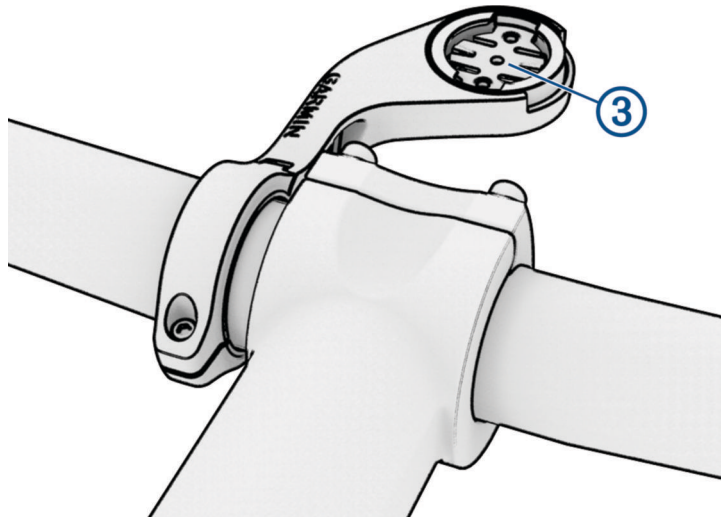
- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje biciklističkog računala Edge na kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- 2 Pomoću imbus ključa uklonite vijak ① s priključka ručke ②.



- 3 Postavite gumeni podložak oko ručke:
 - Ako promjer ručke iznosi 25,4 mm ili 26 mm, koristite deblji podložak.
 - Ako promjer ručke iznosi 31,8 mm, koristite tanji podložak.
 - Ako promjer ručke upravljača iznosi 35 mm, nemojte stavljati gumeni podložak.
- 4 Postavite priključak ručke oko gumenog podloška.
- 5 Zamijenite i pritegnite vijak.

NAPOMENA: Garmin preporučuje pritezanje vijka tako da nosač bude sigurno montiran maksimalnim zateznim momentom od 0,8 N-m (7 lbf-in). Povremeno provjerite zategnutost vijka.

- 6 Poravnajte izbočine na stražnjoj strani biciklističkog računala Edge s utorima na nosaču za bicikl ③.



- 7 Pritisnite lagano dolje i okrećite biciklističko računalo Edge u smjeru kazaljke sata dok ne sjedne na mjesto.

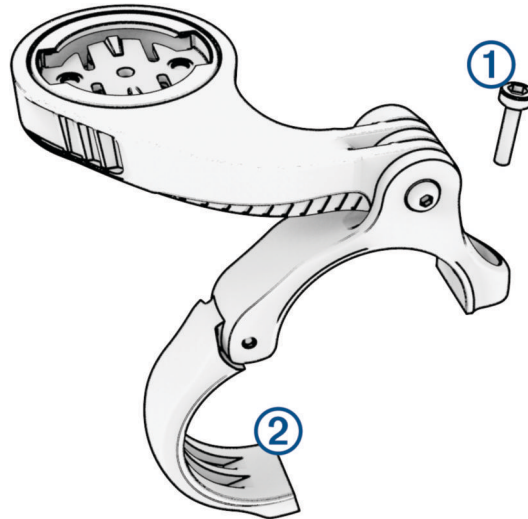
Otpuštanje Edge

- 1 Okrenite Edge u smjeru kazaljke na satu kako biste otključali uređaj.
- 2 Podignite Edge s nosača.

Postavljanje nosača za brdski bicikl

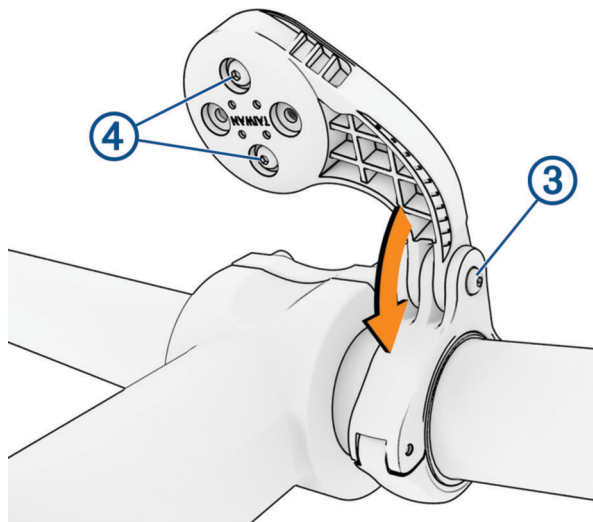
NAPOMENA: Ako nemate nosač, možete preskočiti ovaj korak.

- 1 Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređaja Edge na kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- 2 S pomoću imbus ključa od 3 mm uklonite vijak ① s priključka ručke ②.



- 3 Odaberite opciju:
 - Ako promjer ručke upravljača iznosi 25,4 mm ili 26 mm, oko ručke postavite deblji podložak.
 - Ako promjer ručke upravljača iznosi 31,8 mm, oko ručke postavite tanji podložak.
 - Ako promjer ručke upravljača iznosi 35 mm, nemojte stavljati gumeni podložak.
- 4 Postavite priključak ručke oko ručke tako da je ručica nosača iznad lule bicikla.
- 5 S pomoću imbus ključa od 3 mm otpustite vijak ③ na ručici nosača, postavite ručicu nosača i zategnite vijak.

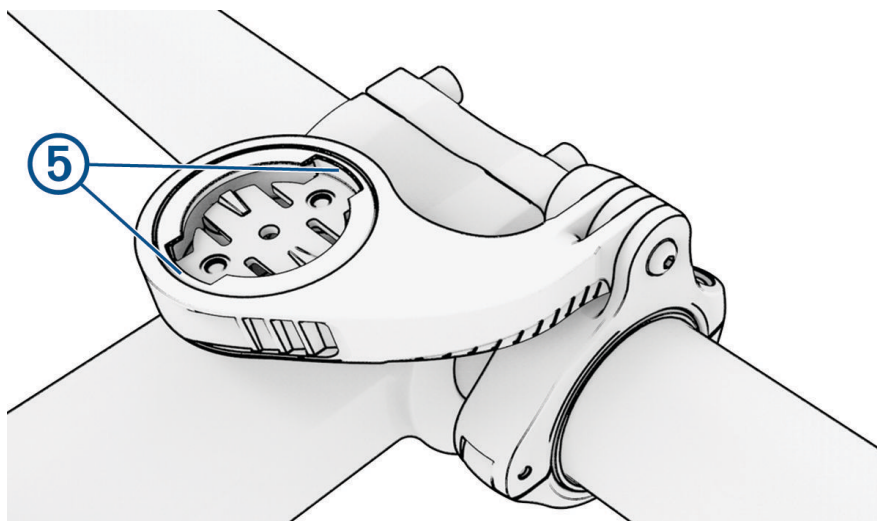
NAPOMENA: Garmin preporučuje pritezanje vijka tako da ručica nosača bude sigurno montirana maksimalnim zateznim momentom od 2,26 N-m (20 lbf-in). Povremeno provjerite zategnutost vijka.



- 6 Ako je to potrebno, s pomoću imbus ključa od 2 mm uklonite dva vijka na stražnjoj strani nosača ④, uklonite i okrenite priključak i zamijenite vijke da biste promijenili orijentaciju nosača.
- 7 Zamijenite i pritegnite vijak na priključku ručke.

NAPOMENA: Garmin preporučuje pritezanje vijka tako da nosač bude sigurno montiran maksimalnim zateznim momentom od 0,8 N-m (7 lbf-in). Povremeno provjerite zategnutost vijka.

- 8 Poravnajte izbočine na stražnjoj strani Edge uređaja s utorima na nosaču za bicikl ⑤.

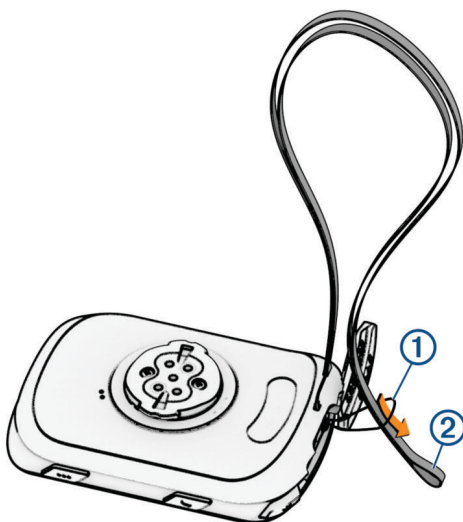


- 9 Pritisnite lagano dolje i okrećite Edge u smjeru kazaljki sata dok ne sjedne na mjesto.

Pričvršćivanje vezice

Možete upotrijebiti dodatnu vezicu za pričvršćivanje uređaja Edge na upravljač bicikla.

- 1 Izvucite zaštitni poklopac iz USB priključka.
- 2 Počnite sa stražnje strane uređaja, provucite petlju vezice ① kroz otvor na uređaju.



- 3 Provucite drugi kraj vezice ② kroz petlju i čvrsto povucite.
- 4 Zatvorite zaštitni poklopac i pazite da je vezica poravnata s utorom.

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 72*). Na računalu instalirajte Garmin Express (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata

NAPOMENA: Nadogradnje karata dostupne su samo putem Garmin Express.

- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje telefona, stranica 37](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect automatski šalje nadogradnju na vaš uređaj.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.

2 Slijedite upute na zaslonu.

3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Specifikacije

Edge – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Edge 540 : do 26 h Edge 540 Solar: do 32 h uz solarno punjenje ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 19,5 dBm maksimalno
Vodootpornost	IEC 60529 IPX7 ²

Specifikacije sustava HRM-Dual

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 3,5 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Raspon radne temperature	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 2 dBm maksimalno
Vodootpornost	1 ATM ³ NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.

¹ Pri uporabi u uvjetima 75 000 luksa

² Uređaj može izdržati slučajno izlaganje vodi do 1 m dubine na 30 minuta. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

³ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije senzora brzine 2 i senzora kadence 2

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Približno 12 mjeseci uz upotrebu 1 h dnevno
Prostor za pohranu senzora brzine	Podaci za najviše 300 sati aktivnosti
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 4 dBm maksimalno
Vodootpornost	IEC 60529 IPX7 ⁴

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera i licencni ugovor.

Odaberite  > **Sustav** > **O** > **Informacije o autorskim pravima**.

Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima

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

1 Odaberite .

2 Odaberite **Sustav** > **Pravne informacije**.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

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

Dobro pričvrstite zaštitni poklopac kako biste izbjegli oštećenje USB priključka.

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

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

Čišćenje USB priključka

1 Isključite uređaj i iskopčajte ga iz napajanja.

2 Očistite USB priključak mekom, čistom krpicom koja ne pušta vlakna ili vatiranim štapićem za uši.

NAPOMENA: Ako je potrebno, krpicu ili vatirani štapić možete lagano navlažiti izopropilnim alkoholom.

3 Pričekajte da se uređaj u potpunosti osuši prije nego što ga priključite u izvor napajanja.

⁴ Uređaj može izdržati slučajno izlaganje vodi do 1 m dubine na 30 minuta. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici www.garmin.com/HRMcare.
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

Baterija koju može zamijeniti korisnik

⚠ UPOZORENJE

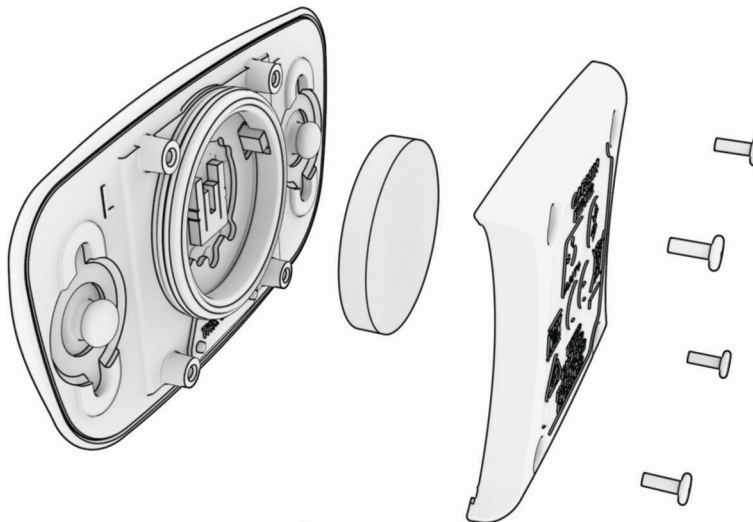
U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Zamjena HRM-Dual baterije

- 1 S pomoću malog odvijača (Torx T5) odvijte četiri vijka sa stražnje strane modula.

NAPOMENA: Za HRM-Dual dodatke proizvedene prije rujna 2020. godine upotrebljavaju se križni vijci #00.

- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
- 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

- 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.

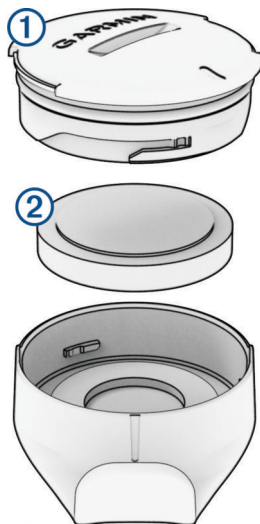
NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto zategnuti.

Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Zamjena baterije senzora brzine

Uređaj koristi jednu CR2032 bateriju. LED indikator treperi crvenom bojom kako bi ukazao na slabu bateriju nakon dva okretaja.

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na prednjoj strani senzora.



- 2 Zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok ne bude dovoljno olabavljen da se može skinuti.
- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.
- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.
- 6 Zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu sve dok oznaka na poklopcu ne bude poravnata s oznakom na kućištu.

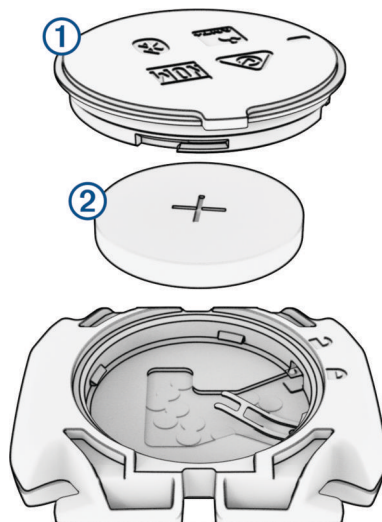
NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

NAPOMENA: LED indikator nakon zamjene baterije nekoliko će sekundi treperiti crvenom i zelenom bojom. Kada LED indikator zatreperi zelenom bojom i zatim prestane treperiti, uređaj je aktivan i spreman slati podatke.

Zamjena baterije senzora kadence

Uređaj koristi jednu CR2032 bateriju. LED indikator treperi crvenom bojom kako bi ukazao na slabu bateriju nakon dva okretaja.

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na poledini senzora.



- 2 Zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema otključanom položaju, a poklopac dovoljno olabavljen da se može skinuti.

- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.

- 4 Pričekajte 30 sekundi.

- 5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

- 6 Zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema zaključanom položaju.

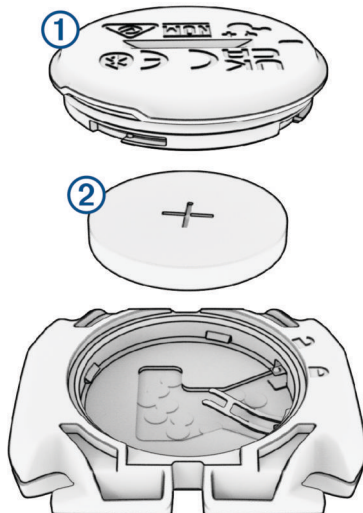
NAPOMENA: LED indikator nakon zamjene baterije nekoliko će sekundi treperiti crvenom i zelenom bojom. Kada LED indikator zatreperi zelenom bojom i zatim prestane treperiti, uređaj je aktivan i spreman slati podatke.

Zamjena baterije senzora kadence

NAPOMENA: Ove upute koristite za modele proizvoda koji imaju utor u obliku kovanice na vratašcima odjeljka za baterije.

Uređaj koristi jednu CR2032 bateriju. LED indikator treperi crvenom bojom kako bi ukazao na slabu bateriju nakon dva okretaja.

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na poledini senzora.



- 2 Zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema otključanom položaju, a poklopac dovoljno olabavljen da se može skinuti.

- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.

- 4 Pričekajte 30 sekundi.

- 5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

- 6 Zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema zaključanom položaju.

NAPOMENA: LED indikator nakon zamjene baterije nekoliko će sekundi treperiti crvenom i zelenom bojom. Kada LED indikator zatreperi zelenom bojom i zatim prestane treperiti, uređaj je aktivan i spreman slati podatke.

Rješavanje problema

Ponovno postavljanje biciklističkog računala Edge

Ako biciklističko računalo prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

 zadržite 12 sekundi.

Biciklističko računalo ponovno se postavlja i uključuje.

Vraćanje zadanih postavki

Možete vratiti zadane konfiguracijske postavke i profile aktivnosti. Povijest ili podaci o aktivnosti kao što su vožnje, vježbe i staze neće se ukloniti.

Odaberite  > Sustav > Ponovno postavi uređaj > Vraćanje zadanih postavki > ✓.

Brisanje korisničkih podataka i postavki

Možete izbrisati sve korisničke podatke i vratiti uređaj na tvorničke postavke. Time će se izbrisati povijest i podaci poput vožnji, vježbi i staza te će se postavke uređaja i profili aktivnosti ponovno postaviti. Neće se ukloniti datoteke koje ste na uređaj dodali s računala.

Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavi uređaj** > **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki** > .

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija na biciklističkom računalu Edge.

1 Osam puta pritisnite .

2 Odaberite .

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Uključite funkciju **Štednja baterije** ([Uključivanje načina rada za uštedu baterije, stranica 85](#)).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja ili omogućite postavku **Automatsko podešavanje svjetline** ([Postavke zaslona, stranica 72](#)).
- Skratite istek vremena pozadinskog osvjetljenja ([Postavke zaslona, stranica 72](#)).
- Uključite značajku **Automatsko stanje mirovanja** ([Korištenje značajke automatskog prelaska u stanje mirovanja, stranica 70](#)).
- Isključite bežičnu funkciju **Telefon** ([Postavke telefona, stranica 72](#)).
- Odaberite postavku **GPS** ([Promjena postavki satelita, stranica 71](#)).
- Uklonite bežične senzore koje više ne koristite.

Uključivanje načina rada za uštedu baterije

Način rada za uštedu baterije omogućuje vam podešavanje postavki kako bi baterija na dugim vožnjama dulje trajala.

1 Odaberite  > **Štednja baterije** > **Omogući**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Smanji pozadinsko osvjetljenje** kako biste smanjili pozadinsko osvjetljenje.
- Odaberite **Skrivanje karte** kako biste sakrili zaslon karte.

NAPOMENA: Upute za skretanja pojavit će se i kada je ova opcija omogućena.

- Odaberite **Sustav satelita** kako biste promijenili postavke satelita.

Na vrhu zaslona pojavljuje se procijenjeno vrijeme trajanja baterije.

Nakon vožnje napunite uređaj i onemogućite način za uštedu baterije kako biste mogli upotrebljavati sve funkcije uređaja.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite **•••** ili **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite  i odaberite **Telefon > Upari pametni telefon**.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.
- Dok je uređaj povezan s Garmin računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
 - Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i odaberite je.
- 3 Krećite se prema dolje do desete stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Postavljanje nadmorske visine

Ako imate točne podatke o nadmorskoj visini za svoju trenutnu lokaciju, možete ručno kalibrirati visinomjer na svom uređaju.

- 1 Odaberite **Navigacija** >  > **Postavi nadmorsku visinu**.
- 2 Unesite nadmorsku visinu i odaberite .

Očitavanja temperature

Ako se uređaj nalazi na izravnom sunčevom svjetlu, u vašoj ruci ili se puni pomoću vanjske baterije, na uređaju bi se mogle prikazati vrijednosti očitavanja temperature veće od stvarne temperature zraka. Uređaju će osim toga trebati neko vrijeme da se prilagodi znatnim promjenama temperature.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

- 1 Držite  i odaberite **Sustav** > **Visinomjer**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija**.
 - Za ručni unos trenutne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj** > **Ručni unos**.
 - Za unos trenutne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine (DEM) odaberite **Kalibriraj** > **Koristi DEM**.
 - Za unos trenutne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj** > **Koristi GPS**.

Kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite  i odaberite **Sustav** > **Kalibracija kompasa**.
- 2 Odaberite **Kalibriraj** i slijedite upute na zaslonu.

Zamjenski O-prsteni

Zamjenske trake (O-prsteni) dostupne su za nosače.

NAPOMENA: Koristite samo zamjenske trake od etilen propilen dieno monomera (EPDM). Idite na <http://buy.garmin.com> ili se obratite predstavniku tvrtke Garmin.

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.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna kompatibilna oprema za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na uređaju pojavljuju u više od jedne kategorije. Neka su podatkovna polja grupe povezanih podataka, kao što su kadenca ili snaga.

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki uređaja u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Dinamika bicikliranja

Naziv	Opis
Prosječni vršni kut faze snage – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni kut faze snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni pomak od središta platforme	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Prosječni kut faze snage – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – desno	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Vršni kut faze snage za dionicu – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Kut faze snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
P.p.s.p.d.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Vršni kut faze snage za dionicu – desno	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Kut faze snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Trajanje sjedenja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
Vršni kut faze snage – lijevo	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Pomak od središta platforme	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Naziv	Opis
Vršni kut faze snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost ispred	Udaljenost ispred ili iza funkcije Virtual Partner.
Brojač kilometara	Ukupan zbroj prijeđene udaljenosti za sve putove. Ovaj se zbroj ne briše kada ponovno postavljate podatke za put.

eBike

Naziv	Opis
Način rada za pomoć	Trenutni način rada eBikea.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Savjeti za mijenjanje brzina	Preporuka za prebacivanje u višu ili nižu brzinu ovisno o trenutnoj razini napora. eBike mora biti u načinu rada za ručno mijenjanje brzina.
Domet	Procjena udaljenosti koju možete prijeći na temelju trenutnih postavki i preostalog kapaciteta eBikea.
PAMETNI DOMET	Procjena udaljenosti koju možete prijeći uz pomoć eBikea koja u obzir uzima lokalni teren.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Brzina uspona u 30 s	Prosječna brzina uspona za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Brzina vertikalnog spusta u 30 s.	Prosječna brzina spusta u 30 sekundi.
Uspón do sljedeće točke staze	Preostali uspon do sljedeće točke staze.
Preostali uspon	Tijekom vježbanja ili na stazi preostalo vrijeme uspona ako koristite vrijeme kao cilj.
Prosječna brzina uspona	Prosječna brzina uspona za trenutnu aktivnost.
Prosj. brzina vertikalnog spusta	Prosječna brzina spusta.
Nadmor. visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Brzina uspona po dionici	Prosječna brzina uspona za trenutnu dionicu.
Brzina vertikalnog spusta u dionici	Brzina spusta za trenutačnu dionicu.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.
Brzina uspona	Prosječna brzina uspona za trenutnu aktivnost.
Brzina vertikalnog spusta	Brzina spusta kroz vrijeme.

Sila

Naziv	Opis
Snaga u 3 s	Prosjeak sile kretanja unutar 3 sekunde primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u 10 s	Prosjeak sile kretanja unutar 10 sekundi primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u 30 s	Prosjeak sile kretanja unutar 30 sekundi primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Prosj. sila	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom aktivnosti, u Newtonima.
Sila	Sila primijenjena na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u dionici	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Norm. snag. u dion.	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Snaga u zadnjoj dionici	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom prethodne dionice, u Newtonima.
Norm. sn. u zad. dio.	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala tijekom prethodne dionice, u Newtonima.
Maks. snaga	Maksimalna sila primijenjena na platforme pedala tijekom aktivnosti, u Newtonima.
Maks. snaga u dionici	Maksimalna sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Normalizirana snaga	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala, u Newtonima.

Brzine

Naziv	Opis
Di2 – razina baterije	Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
Način promjene brzina u sustavu Di2	Trenutačni način promjene brzina Di2 senzora.
Prednji mjenjač	Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Baterija mjenjača	Status baterije senzora položaja mjenjača.
Kombinacija mjenjača	Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
Brzine	Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Omjer brzina	Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
Stražnji mjenjač	Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Stupčasti grafikon kadence	Stupčasti grafikon koji prikazuje trenutnu, prosječnu i maksimalnu biciklističku kadencu za trenutnu aktivnost.
Grafikon kadence	Linijski grafikon koji prikazuje vrijednosti biciklističke kadence za trenutnu aktivnost.
Kompas	Vizualni prikaz smjera u kojem je uređaj usmjeren.
Grafikon nadmorske visine	Linijski grafikon koji prikazuje trenutnu nadmorsku visinu, ukupan uspon i ukupan silazak za trenutnu aktivnost.
Stupčasti grafikon pulsa	Stupčasti grafikon koji prikazuje trenutni, prosječni i maksimalni puls za trenutnu aktivnost.
Grafikon pulsa	Linijski grafikon koji prikazuje trenutni, prosječni i maksimalni puls za trenutnu aktivnost.
Stupčasti grafikon zone pulsa	Stupčasti grafikon koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa (1 do 5).
Karta	Vizualni prikaz fizičkih značajki okoline i smjera u kojem se uređaj kreće.
Stupčasti grafikon snage	Stupčasti grafikon koji prikazuje prosječnu izlaznu snagu za trenutačnu aktivnost u 3 s.
Grafikon snage	Linijski grafikon koji prikazuje prosječnu izlaznu snagu za trenutačnu aktivnost u 3 s.
Stupčasti grafikon brzine	Stupčasti grafikon koji prikazuje trenutnu, prosječnu i maksimalnu brzinu za trenutnu aktivnost.
Grafikon brzine	Linijski grafikon koji prikazuje vašu brzinu u trenutnoj aktivnosti.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječni puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosječni % maksimalnog pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa ili drugim uređajem za mjerenje pulsa na zapešću.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls dionice	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
% maksimalnog pulsa u dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Puls u zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Optereć.	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Svjetla

Naziv	Opis
Status baterije	Prestali kapacitet baterije svjetla za bicikl.
Status kuta snopa	Način rada snopa prednjeg svjetla.
Način svijetljenja	Konfiguriranje mreže svjetala.
Povezana svjetla	Broj povezanih svjetala.

Performanse za brdski biciklizam

Naziv	Opis
Tok u 60 s	Prosječan tok za intervale mjerenja od 60 sekundi.
Težina u 60 s	Prosječna težina za intervale mjerenja od 60 sekundi.
Tok	Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutačnu dionicu.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Preostali uspon	Tijekom vježbanja ili na stazi preostalo vrijeme uspona ako koristite vrijeme kao cilj.
Uspón do sljedeće točke staze	Preostali uspon do sljedeće točke staze.
Udaljenost do točke na stazi	Preostala udaljenost do sljedeće točke na kursu.
Lokacija odredišta	Položaj vašeg konačnog odredišta.
Udaljenost do točke	Preostala udaljenost do sljedeće točke.
Udaljenost do odredišta	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udaljenost do sljedeće točke	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na odredište	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do odredišta	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do točke	Preostalo vrijeme do sljedeće točke.

Druga polja

Naziv	Opis
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
Kalorije	Ukupna količina potrošenih kalorija.
Jačina GPS signala	Jačina signala GPS satelita.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Izlazak sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Minimalna temperatura u 24 sata	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Maksimalna temperatura u 24 sata	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Balans u 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Snaga u 3 s	Prosjek kretanja unutar 3 sekunde za izlaznu snagu.
Vati/kg u 3 s	Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
Balans u 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Snaga u 10 s	Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Vati/kg u 10 s	Prosjek kretanja u posljednje 10 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
Balans u 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Snaga u 30 s	Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Vati/kg u 30 s	Prosjek kretanja u posljednje 30 sekundi za izlaznu snagu u vatima po kilogramu.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Vati/kg prosječno	Prosječna izlazna snaga u vatima po kilogramu.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.

Naziv	Opis
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Kilodžuli	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Normalized Power zadnje dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vati/kg po dionici	Prosječna izlazna snaga u vatima po kilogramu za trenutnu dionicu.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Normalized Power	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Mekoća pedale	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
Snaga	Biciklizam. Trenutačna izlazna snaga u vatima.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage (1 do 9) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Učinkovitost obrtne sile	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
TSS	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Vati/kg	Količina izlazne snage u vatima po kilogramu.

Pametni trenažer

Naziv	Opis
Kontrole trenažera	Otpor koji pruža dvoranski trenažer tijekom vježbanja.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosj. brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.

Polja za izdržljivost

Naziv	Opis
Izdržljivost	Trenutačna preostala izdržljivost.
Predviđena udaljenost	Trenutačna preostala izdržljivost pri trenutačnom naporu.
Potencijalna	Preostala potencijalna izdržljivost.
Predviđeno vrijeme	Trenutačno preostalo vrijeme pri trenutačnom naporu.

Polja s podacima mjerača vremena

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrij.	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerac vremena aktivnosti i vozite bicikl 10 minuta, a onda zaustavite mjerac vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerac vremena i vozite bicikl 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Mjerac vremena	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.
Vrijeme do	Vrijeme ispred ili iza funkcije Virtual Partner.
VRIJEME SEGMENTA	Vrijeme koje ste proveli utrkujući se sa segmentom tijekom trenutne aktivnosti.

Vježbanje

Naziv	Opis
Preostale kalorije	Tijekom vježbanja, preostala količina kalorija ako koristite cilj u kalorijama.
Preostala udaljenost	Tijekom vježbanja ili na stazi, preostala udaljenost kada koristite udaljenost kao cilj.
Trajanje	Preostalo vrijeme za trenutačni korak vježbanja.
Preostali puls	Tijekom vježbanja, broj koji označava koliko ste iznad ili ispod pulsa koji je postavljen kao cilj.
Primarni cilj	Cilj za korak primarnog vježbanja tijekom vježbanja.
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Sekundarni cilj	Cilj za korak sekundarnog vježbanja tijekom vježbanja.
Udaljenost koraka	Udaljenost za trenutačni korak tijekom vježbanja.
Trajanje	Vrijeme proteklo za trenutačni korak vježbanja.
Preostalo vrijeme	Preostalo vrijeme tijekom vježbanja ili na stazi ako koristite vrijeme kao cilj.
Usporedba vježbanja	Grafikon koji uspoređuje trenutni napor i cilj vježbanja.
Korak vježbanja	Tijekom vježbanja, trenutačni korak od ukupnog broja koraka.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje 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
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	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
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	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 web-mjestu www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabije	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

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

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

