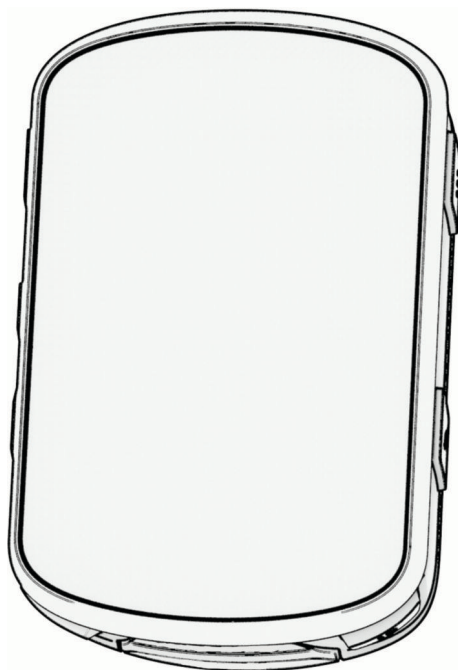


GARMIN®



EDGE® 540

Priročnik za uporabo

© 2023 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple, Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. SRAM® je registrirana blagovna znamka družbe SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Wi-Fi® je registrirana blagovna znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A04394

Kazalo vsebine

Uvod	1
Uvod	1
Pregled naprave	2
Pregled začetnega zaslona	3
Prikaz pripomočkov	3
Ogled hitrih pregledov	4
Pridobivanje satelitskih signalov	4
Vadba	4
Vožnja	4
Ocena dejavnosti	5
Načrti vadb	5
Ogled koledarja vadb	5
Vadbe	5
Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect	5
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	6
Dnevni predlogi za vadbo	6
Izvajanje dnevne predlagane vadbe	6
Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo	6
Začetek vadbe	6
Ustavitev vadbe	6
Brisanje vadb	6
Rezultat izvedbe vadbe	7
Vodnik moči	7
Ustvarjanje načrta funkcije Power Guide	8
Zagon vodnika moči	8
Odseki	8
Odseki Strava™	8
Uporaba pripomočka za raziskovanje odsekov Strava	8
Sledenje odseku iz programa Garmin Connect	9
Omogočanje odsekov	9
Tekmovanje na odseku	9
Ogled podrobnosti odseka	10
Možnosti odsekov	10
Brisanje odseka	10
Vadba v zaprtih prostorih	10
Združevanje z notranjim trenažerjem	10

Uporaba notranjega trenažerja	11
Nastavitev upora	11
Nastavitev ciljne moči	11
Intervalne vadbe	11
Ustvarjanje intervalne vadbe	12
Začetek intervalne vadbe	12
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	12
Vadba za tekmovanje	12
Koledar tekmovanj in glavni dogodek	13
Nastavitev cilja vadbe	13
Moja statistika	13
Meritve zmogljivosti	14
Ravni stanja vadbe	15
Namigi za pridobitev stanja vadbe	15
Približne ocene najvišjega VO2	15
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	16
Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju	17
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	17
Kratkoročna obremenitev	17
Ogled kratkoročne obremenitve	17
Osredotočenost obremenitve pri vadbi	18
Ogled sposobnosti kolesarjenja	19
O funkciji Training Effect	20
Čas regeneracije	20
Ogled časa regeneracije	21
Pridobitev ocene obremenitve pri vadbi	21
Pridobivanje ocene FTP	22
Samodejni izračun FTP	22
Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti	23
Ogled učinka na telo	24
Ogled krivulje moči	24
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	24
Izklop obvestil o zmogljivosti	24
Začasna ustavitev stanja vadbe	24
Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe	25
Ogled starosti telesa	25
Ogled minut intenzivnosti	25

Osební rekordí.....	25
Ogled osebníh rekordov.....	25
Povrnitev osebnega rekorda.....	25
Brisanje osebnega rekorda.....	25
Območja treninga.....	26

Navigacija..... 26

Lokacije.....	26
Označevanje lokacije.....	26
Shranjevanje lokacij z zemljevida.....	26
Navigacija do lokacije.....	27
Navigacija nazaj na začetek.....	27
Začetek vožnje od deljene lokacije..	28
Uporaba navigacija do deljene lokacije med vožnjo.....	29
Ustavitev navigacije.....	29
Urejanje lokacij.....	29
Brisanje lokacije.....	29
Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect.....	30
Prijava nevarnosti.....	30
Proge.....	31
Ustvarjanje proge v napravi.....	31
Ustvarjanje proge iz zadnje vožnje...	31
Sledenje progi iz storitve Garmin Connect.....	32
Namigi za vožnjo po progi.....	32
Ogled podrobnosti proge.....	32
Prikaz proge na zemljevidu.....	33
Možnosti proge.....	33
Ponovno načrtovanje proge.....	33
Ustavitev proge.....	33
Brisanje proge.....	33
Načrtovane poti storitve Trailforks..	33
ForkSight.....	34
Uporaba funkcije ClimbPro.....	35
Uporaba pripomočka za raziskovanje vzponov.....	36
Kategorije vzponov.....	36
Nastavitve zemljevida.....	36
Nastavitve videza zemljevida.....	37
Spreminjanje usmerjenosti zemljevida.....	37
Teme zemljevida.....	37
Nastavitve načrtovane poti.....	37
Izbira dejavnosti za izračun načrtovane poti.....	37

Povezane funkcije..... 38

Združevanje s telefonom.....	38
Povezane funkcije Bluetooth.....	39
Funkcije za varnost in sledenje.....	39
Zaznavanje dogodkov.....	40
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	40
Pomoč.....	40
Prošnja za pomoč.....	40
Dodajanje stikov v sili.....	41
Ogled stikov v sili.....	41
Preklic samodejnega sporočila....	41
Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku.....	41
LiveTrack.....	41
Vklop funkcije LiveTrack.....	41
Začetek seje GroupTrack.....	42
GroupRide.....	43
Začetek seje GroupRide.....	43
Pridruževanje seji GroupRide....	44
Pošiljanje sporočila funkcije GroupRide.....	45
Stanje na zemljevidu funkcije GroupRide.....	45
Zapuščanje seje funkcije GroupRide.....	46
Namigi za seje GroupRide.....	46
Deljenje dogodka v živo.....	46
Vklop deljenja dogodka v živo..	46
Prejemanje sporočil gledalcev.....	47
Blokiranje sporočil gledalcev....	47
Nastavitev alarma za kolo.....	47
Predvajanje zvočnih pozivov v telefonu.....	47
Poslušanje glasbe.....	47
Garmin Share.....	48
Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	48
Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	48
Nastavitve funkcije Garmin Share.....	48
Programi za telefon in računalnik.....	48
Garmin Connect.....	49
Uporaba programa Garmin Connect.....	49

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	49
Poenoteno stanje vadbe.....	50
Pošiljanje vožnje v program Garmin Connect.....	50
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	50
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	50
Naročnina na storitev Garmin Connect+.....	50
Prenosljive funkcije Connect IQ.....	51
Prenos funkcij Connect IQ.....	51
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	51
Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	51
Nastavitev povezljivosti Wi-Fi.....	51
Nastavitve Wi-Fi.....	51

Brezžični senzorji..... 52

Nameščanje merilnika srčnega utripa HRM-Dual.....	54
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	55
O območjih srčnega utripa.....	55
Cilji pripravljenosti.....	55
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	55
Nameščanje senzorja hitrosti.....	56
Nameščanje senzorja kadence.....	57
Senzorja hitrosti in kadence.....	57
Povprečenje podatkov za kadenco ali moč.....	57
Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	58
Trajanje baterije brezžičnega senzorja.....	58
Vadba z merilniki moči.....	58
Nastavitev območij moči.....	58
Umerjanje merilnika moči.....	59
Moč na pedal.....	59
Dinamika kolesarjenja.....	59
Uporaba dinamike kolesarjenja....	60
Podatki o fazi moči.....	60
Odmik od sredine platforme.....	60
Prilagoditev funkcij dinamike kolesarjenja.....	60

Posodabljanje programske opreme sistema Rally s kolesarskim računalnikom Edge.....	61
Zavedanje o razmerah.....	61
Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	61
Omogočenje zvočnega signala za zeleno raven nevarnosti.....	62
Elektronske prestavne ročice.....	62
Kolesarski računalnik Edge 540 in električno kolo.....	62
Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa.....	62
Daljinski upravljalnik za napravo inReach.....	62
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach.....	63

Zgodovina..... 63

Ogled vožnje.....	63
Ogled časa v posameznem območju vadbe.....	63
Brisanje vožnje.....	64
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	64
Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti.....	64
Beleženje podatkov.....	64
Upravljanje podatkov.....	64
Priklop naprave na računalnik.....	64
Prenos datotek v napravo.....	65
Brisanje datotek.....	65

Prilagajanje naprave..... 65

Profili.....	65
Nastavitev uporabniškega profila....	65
Nastavitve spola.....	66
Nastavitve vadbe.....	66
Posodabljanje profila dejavnosti.....	67
Dodajanje podatkovnega zaslona....	67
Dodajanje podatkovnega zaslona za upravljanje glasbe.....	67
Dodajanje podatkovnih polj za vadbo.....	68
Urejanje podatkovnega zaslona.....	68
Preurejanje podatkovnih zaslonov...	68
Nastavitve opozoril in pozivov.....	69
Nastavitev opozoril o obsegu.....	69

Nastavitev ponavljajočih se opozoril	70
Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače	70
Auto Lap	70
Označevanje krogov po položaju	70
Označevanje krogov po razdalji	71
Označevanje krogov po času	71
Prilagajanje pasice kroga	71
Uporaba samodejnega mirovanja	71
Uporaba funkcije Auto Pause	72
Uporaba samodejnega pomikanja	72
Samodejni vklop časovnika	72
Spreminjanje nastavitve satelitov	72
Nastavitve telefona	73
Nastavitve sistema	73
Nastavitve zaslona	73
Uporaba osvetlitve zaslona	73
Prilagoditev hitrih pregledov	74
Prilagajanje kolesa pripomočkov	74
Nastavitev beleženja podatkov	74
Spreminjanje merskih enot	74
Vklop in izklop zvokov naprave	74
Spreminjanje jezika naprave	74
Časovni pasovi	74
Nastavitev načina razširjenega zaslona	75
Izhod iz načina razširjenega zaslona	75

Informacije o napravi..... 75

Polnjenje naprave	75
O bateriji	76
Nameščanje standardnega nosilca	76
Nameščanje sprednjega nosilca	77
Sprostitev naprave Edge	77
Namestitev nosilca za gorsko kolo	78
Namestitev vrvice	79
Posodobitve izdelkov	80
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	80
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	80
Specifikacije	80
Specifikacije naprave Edge	80
Specifikacije naprave HRM-Dual	81

Specifikacije senzorja hitrosti 2 in senzorja kadence 2	81
Ogled informacij o napravi	81
Ogled informacij o predpisih in skladnosti	81
Nega naprave	81
Čiščenje naprave	82
Čiščenje vrat USB	82
Nega merilnika srčnega utripa	82
Baterija, ki jo lahko zamenja uporabnik	82
Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Dual	83
Zamenjava baterije senzorja hitrosti	84
Zamenjava baterije senzorja kadence	85
Zamenjava baterije senzorja kadence	86

Odpravljanje težav..... 86

Ponastavitev kolesarskega računalnika Edge	86
Obnavljanje privzetih nastavitv	86
Čiščenje uporabniških podatkov in nastavitv	86
Zapiranje predstavitvenega načina	87
Podaljševanje napajanja z baterijo	87
Vklop načina varčevanja z baterijo ..	87
Telefon se noče povezati z napravo	87
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	88
Jezik naprave je napačen	88
Nastavljanje višine	88
Meritve temperature	88
Umerjanje barometriškega višinomera	88
Umerjanje kompasa	88
Nadomestni obročki	89
Pridobivanje dodatnih informacij	89

Dodatek..... 90

Podatkovna polja	90
Standardne ocene za najvišji VO2	100
Ocene FTP	100
Izračuni območij srčnega utripa	101
Velikost in premer kolesa	101

Uvod

OPOZORILO

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

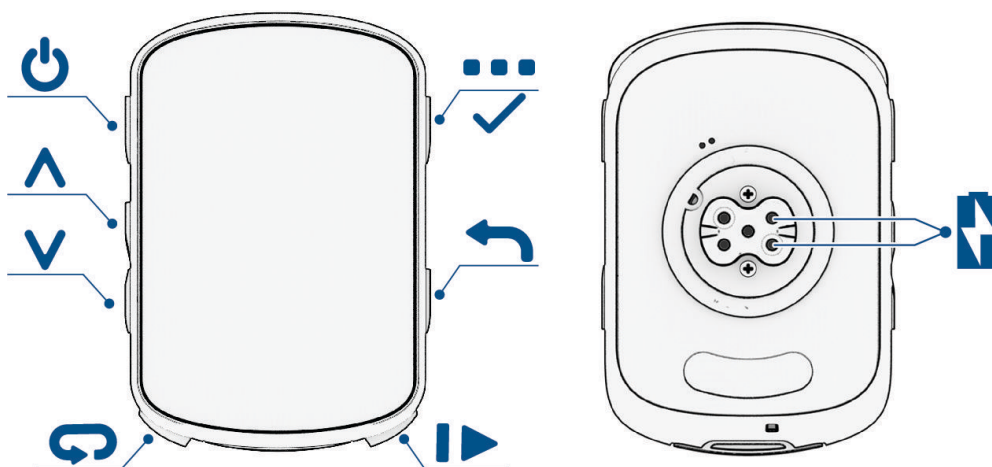
Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Uvod

Če kolesarski računalnik Edge 540 uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da ga nastavite in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Napolnite kolesarski računalnik ([Polnjenje naprave, stran 75](#)).
- 2 Namestite kolesarski računalnik s standardnim nosilcem ([Nameščanje standardnega nosilca, stran 76](#)) ali sprednjim nosilcem ([Nameščanje sprednjega nosilca, stran 77](#)).
- 3 Vklopite kolesarski računalnik ([Pregled naprave, stran 2](#)).
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko kolesarski računalnik združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).
- 5 Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 73](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v kolesarskem računalniku. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- 6 Poiščite satelitski signal ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 4](#)).
- 7 Odpravite se kolesarit ([Vožnja, stran 4](#)).
- 8 Naložite vožnjo v račun Garmin Connect™ ([Pošiljanje vožnje v program Garmin Connect, stran 50](#)).

Pregled naprave



	Pritisnite za odpiranje načina mirovanja in bujenje naprave. Pridržite za vklop in izklop naprave ter zaklepanje zaslona na dotik.
	Pritisnite za pomikanje med podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pritisnite na začetnem zaslonu za ogled strani stanja.
	Pritisnite za pomikanje med podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pritisnite na začetnem zaslonu za ogled hitrih pregledov.
	Pritisnite za označitev novega kroga.
	Pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
	Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. Držite za vrnitev na začetni zaslon.
	Pridržite za odpiranje glavnega menija. Pritisnite za izbiro.
	Polnjenje z dodatno opremo za zunanje napajanje.

OPOMBA: za nakup dodatne opreme obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Pregled začetnega zaslona

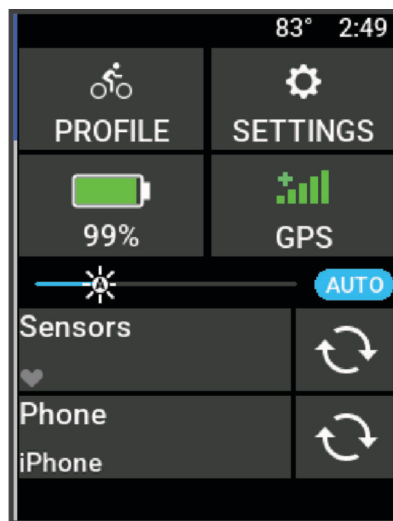
Začetni zaslon omogoča hiter dostop do vseh funkcij kolesarskega računalnika Edge.

	Stanje baterije
	Moč signala GPS
	Stanje Bluetooth®
	Poteka sinhronizacija
	Izberite za začetek vožnje. Uporabite puščice za spremembo profila kolesarjenja.
Navigacija	Izberite, če želite brskati po zemljevidu, označiti lokacijo, poiskati lokacije ter ustvariti progo ali uporabiti navigacijo po njej.
Trening	Izberite, če želite odpreti odseke, vadbe in druge možnosti vadbe.
Zgodovina	Izberite, če želite odpreti prejšnje vožnje in skupne rezultate.
	Izberite, če želite odpreti povezane funkcije, osebne rekorde, stike in nastavitve. Izberite, če želite odpreti programe, pripomočke in podatkovna polja Connect IQ™.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom ali drugo združljivo napravo.

- 1 Na začetnem zaslonu pritiskajte , dokler se ne prikaže pripomoček za nastavitve.
- 2 Če si želite ogledati več pripomočkov, izberite  ali .



Odpre se pripomoček za nastavitve. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor. Nastavitve lahko spremenite tako, da izberete katero koli ikono.

Ob naslednjem ogledu pripomočkov se prikaže pripomoček, ki ste si ga ogledali nazadnje.

Ogled hitrih pregledov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov.

- Na začetnem zaslonu izberite .
Naprava se pomakne med hitrimi pregledi.
- Za ogled dodatnih informacij izberite hitri pregled.
- Če želite prilagoditi hitre preglede, izberite  (*Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74*).

Pridobivanje satelitskih signalov

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

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

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

Vadba

Vožnja

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

- 1 Pridržite , da vklopite napravo.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
Ko je naprava pripravljena, se stolpci za satelitski signal obarvajo zeleno.
- 3 Na začetnem zaslonu pritisnite .
- 4 Izberite profil dejavnosti.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

SPEED 18.2^m_h	 CALORIES 750
⚡ POWER 193	
TIMER 1:24:14	
DISTANCE 22.4^m_i	 ELEVATION 2214^f_t

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

- 6 Za dodatne podatkovne zaslone pritisnite  ali .
- 7 Po potrebi pritisnite  za ogled možnosti menija, kot so opozorila in podatkovna polja.

8 Pritisnite , da ustavite časovnik dejavnosti.

NAMIG: preden shranite to vožnjo in jo delite v računu Garmin Connect, lahko spremenite vrsto vožnje. Točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog.

9 Izberite **Shrani**.

Ocena dejavnosti

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za profile dejavnosti ([Nastavitve vadbe, stran 66](#)).

1 Ko končate dejavnost, izberite **Shrani**.

2 Če želite določiti vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu, izberite **+** ali **-**.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete Preskoči.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

4 Izberite **Sprejmi**.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Načrti vadb

Načrt vadbe lahko nastavite v računu Garmin Connect in ga pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo na koledarju vadb.

Ogled koledarja vadb

Ko izberete dan v koledarju vadb, si lahko vadbo ogledate ali jo začnete. Ogledate si lahko tudi shranjene vožnje.

1 Izberite **Trening > Načrt vadb**.

2 Izberite koledar.

3 Za ogled razporejene vadbe ali shranjene vožnje izberite dan.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite z Garmin Connect in jih nato prenesete v napravo. Vadbo lahko ustvarite in shranite tudi neposredno v napravi.

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

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 49](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.

2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe > Ustvarite vadbo**.

3 Izberite dejavnost.

4 Ustvarite vadbo po meri.

5 Izberite **Shrani**.

6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v napravo ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 6](#)).

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 49).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **...**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Dnevni predlogi za vadbo

Dnevni predlogi za vadbo temeljijo na vaših prejšnjih dejavnostih, ki ste jih shranili v račun Garmin Connect. Ko vadite za tekmovalje, so dnevni predlogi za vadbo prikazani v koledarju vadbe ([Ogled koledarja vadb](#), stran 5) in se prilagajajo naslednjemu tekmovalstvu ([Vadba za tekmovalje](#), stran 12).

OPOMBA: za priporočila glede vadbe morate en teden kolesariti z merilnikoma srčnega utripa in moči.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Za priporočila glede vadbe morate en teden kolesariti z merilnikoma srčnega utripa in moči.

- 1 Izberite **Trening > Vadbe > Dnevna predlagana vadba**.
- 2 Izberite **Vožnja**.

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

- 1 Izberite **Trening > Vadbe > Dnevna predlagana vadba > ⋮**.
- 2 Izberite **Prikaži na začetnem zaslonu**.

Začetek vadbe

- 1 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Vožnja**.
- 4 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, cilj (če je nastavljen) in trenutne podatke o vadbi. Ko ste tik pred tem, da končate korak vadbe, se bo predvajal zvočni alarm. Prikaže se sporočilo, v katerem se odšteva čas ali razdalja do novega koraka.

Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe in začeti naslednji korak, lahko kadar koli pritisnete .
- Na zaslonu vadbe pridržite **⋮**, nato pa izberite eno od možnosti:
 - Če želite začasno ustaviti trenutni korak vadbe, izberite **||**.
 - Če želite končati korak vadbe in ponoviti prejšnji korak, izberite **◀**.
 - Če želite končati korak vadbe in začeti naslednji korak, izberite **▶**.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli pritisnete .
- Če želite končati vadbo, lahko kadar koli pritisnete **⋮**, nato pa izberete **Prekini vadbo > ✓**.

Brisanje vadb

- 1 Izberite **Trening > Vadbe > ⋮ > Izbriši več**.
- 2 Izberite eno ali več vadb.
- 3 Izberite **✓**.

Rezultat izvedbe vadbe

Ko končate vadbo, naprava prikazuje rezultat izvedbe vadbe, ki temelji na tem, kako natančno ste opravili vadbo. Največji vpliv imajo aktivni koraki vadbe, pri čemer se meri, kako zelo se raven naprežanja ujema s ciljem koraka, pa tudi, ali ste opravili vse korake. Koraka ogrevanja in regeneracije imata manjši vpliv na rezultat. Korak ohlajanja nima nikakršnega vpliva na rezultat izvedbe vadbe.

OPOMBA: rezultat izvedbe vadbe se prikaže samo pri vadbah s ciljnim vrednostmi srčnega utripa, hitrosti, tempa ali moči.

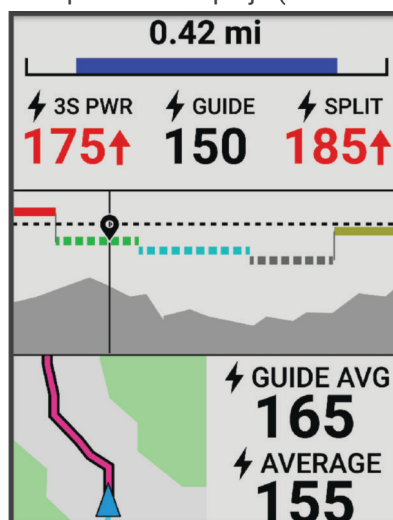
	Dobro, 67–100 %
	Povprečno, 34–66 %
	Nizko, 0–33 %

Vodnik moči

Ustvarite in uporabite lahko strategijo za moč, s katero lahko načrtujete naprežanje na poti. Naprava Edge uporablja vaš FTP, višino proge in predviden čas, v katerem naj bi dokončali progo, da ustvari vodnik moči po meri.

Eden od najpomembnejših korakov pri načrtovanju uspešne strategije vodnika moči je izbira ravni naprežanja. Če boste nastavili močnejše naprežanje na progi, bodo priporočila glede moči večja, če boste izbrali manjše naprežanje, pa bodo priporočila manjša ([Ustvarjanje načrta funkcije Power Guide, stran 8](#)). Glavni namen vodnika moči je, da vam pomaga dokončati progo glede na to, kar ve o vaših sposobnostih, in ne, da vam pomaga doseči poseben ciljni čas. Raven naprežanja lahko spreminjate med vožnjo.

Vodniki moči so vedno vezani na progo in jih ni mogoče uporabljati z vadbami ali odseki. Strategijo si lahko ogledate in jo urejate v storitvi Garmin Connect ter jo sinhronizirate z združljivimi napravami Garmin®. Za to funkcijo je potreben merilnik moči, ki mora biti združen z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Podatkovna polja, stran 90](#)).



Ustvarjanje načrta funkcije Power Guide

Preden lahko ustvarite načrt funkcije Power Guide, morate z napravo združiti merilnik moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

- 1 Izberite **Trening > Vodnik moči**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Za uporabo shranjene proge izberite **Uporabi shr. progo** in izberite progo.
 - Za ustvarjanje nove proge izberite **Ustvarjalnik prog**, izberite **Shrani**, vnesite ime proge in izberite ✓.
- 3 Izberite **Ustvari vodnik moči**.
- 4 Vnesite ime načrta funkcije Power Guide in izberite ✓.
- 5 Izberite položaj med vožnjo.
- 6 Izberite težo opreme.
- 7 Izberite **Shrani**.

Zagon vodnika moči

Preden lahko zaženete vodnik moči, ga morate ustvariti ([Ustvarjanje načrta funkcije Power Guide, stran 8](#)).

- 1 Izberite **Trening > Vodnik moči**.
- 2 Izberite vodnik moči.
- 3 Izberite **Vožnja**.
- 4 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Odseki

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

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

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

Odseki Strava™

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Edge 540 . Sledite odsekom Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v meniju za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

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

Uporaba pripomočka za raziskovanje odsekov Strava

Pripomoček za raziskovanje odsekov Strava omogoča ogled in vožnjo po bližnjih odsekih Strava.

V pripomočku za raziskovanje odsekov Strava izberite odsek.

Odsek se prikaže na zemljevidu.

Sledenje odseku iz programa Garmin Connect

Preden lahko prenesete odsek iz programa Garmin Connect in mu sledite, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 49).

OPOMBA: če uporabljate odseke Strava, se označeni odseki samodejno prenesejo v napravo, ko se naprava sinhronizira s programom Garmin Connect.

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 V kolesarskem računalniku Edge izberite **Trening > Odseki**.
- 6 Izberite odsek.
- 7 Izberite **Vožnja**.

Omogočanje odsekov

Izberete lahko, kateri odseki, ki so trenutno naloženi v napravi, so omogočeni.

- 1 Izberite **Trening > Odseki >  > Omogoči/onemogoči > Urejanje več elementov**.
- 2 Izberite odseke, ki jih želite omogočiti.

Tekmovanje na odseku

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

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

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



- 3 Po potrebi pritisnite  in spremenite cilj med tekmovalcem.
Pomerite se lahko z vodilnim na odseku, svojim preteklim dosežkom ali drugimi kolesarji (če so na voljo). Cilj se samodejno prilagodi glede na trenutni dosežek.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite **Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Višina**, če si želite ogledati izris višine odseka.
 - Izberite **Izzivi**, če si želite ogledati čase voženj in povprečne hitrosti vodilnega na odseku, vodilnega v skupini ali izzivalca ter svoj osebni najboljši čas in povprečno hitrost in dosežke drugih kolesarjev (če so na voljo).**NAMIG:** če želite spremeniti cilj tekmovanja na odseku, lahko izberete vnos na lestvici.
- Če želite omogočiti tekmovanje na odsekih in pozive, ki vas opozarjajo na bližajoče se odseke, izberite **Omogoči**.

Možnosti odsekov

Izberite **Trening > Odseki > ⋮**.

Usmerjanje po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoje.

Samodejno izbiranje dosežka: omogoči ali onemogoči samodejno prilagajanje cilja na podlagi vaše trenutne zmogljivosti.

Išči: omogoča iskanje shranjenih odsekov po imenu.

Omogoči/onemogoči: omogoči ali onemogoči odseke, ki so trenutno naloženi v napravo.

Prednost privzetega vodilnega: omogoča izbiro vrstnega reda ciljnih vrednosti med tekmovanjem na odseku.

Izbriši: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih odsekov iz naprave.

Brisanje odseka

- 1 Izberite **Trening > Odseki**.
- 2 Izberite odsek.
- 3 Izberite  > .

Vadba v zaprtih prostorih

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

Združevanje z notranjim trenažerjem

- 1 Kolesarski računalnik Edge postavite največ 3 m (10 čevljev) od notranjega trenažerja.
- 2 Izberite profil kolesarjenja v zaprtih prostorih.
- 3 Na notranjem trenažerju začnite poganjati pedala ali pritisnite gumb za združitev.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo notranjega trenažerja.
- 4 V kolesarskem računalniku Edge se prikaže sporočilo.
OPOMBA: če sporočilo ni prikazano, izberite  > **Tipala > Dodaj senzor**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je notranji trenažer združen s kolesarskim računalnikom Edge prek tehnologije ANT+®, je prikazan kot povezani senzor. Podatkovna polja lahko prilagodite tako, da prikazujejo podatke senzorja.

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+ združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

Za vsak notranji trenažer niso na voljo vse funkcije in nastavitve. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo trenažerja.

Napravo lahko uporabljate skupaj z notranjim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, dejavnosti ali vadbi. Pri uporabi notranjega trenažerja se GPS samodejno izklopi.

1 Izberite **Trening > Notranji trenažer**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Prosta vožnja**, če želite ročno nastaviti raven upora.
- Izberite **Sledenje progi**, če želite slediti shranjeni progi ([Proge, stran 31](#)).
- Izberite **Sledenje aktivnosti**, če želite slediti shranjeni vožnji ([Vožnja, stran 4](#)).
- Izberite **Sledenje vadbi**, če želite slediti shranjeni vadbi ([Vadbe, stran 5](#)).
- Če želite prilagoditi vožnjo, izberite možnosti **Nastavi naklon**, **Nastavitev upora** ali **Nastavitev ciljne moči**, če so na voljo.

OPOMBA: upor trenažerja se spreminja glede na podatke o progi ali vožnji.

3 Izberite progo, dejavnost ali vadbo.

4 Izberite **Vožnja**.

5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Nastavitev upora

1 Izberite **Trening > Notranji trenažer > Nastavitev upora**.

2 Izberite  ali , da nastavite silo upora, ki jo uporabi trenažer.

3 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

4 Po potrebi izberite  > **Nastavitev upora**, če želite nastaviti upor med dejavnostjo.

Nastavitev ciljne moči

1 Izberite **Trening > Notranji trenažer > Nastavitev ciljne moči**.

2 Nastavite vrednost ciljne moči.

3 Izberite profil dejavnosti.

4 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer prilagaja silo upora in tako ohranja stalno izhodno moč na podlagi vaše hitrosti.

5 Po potrebi izberite  > **Nastavitev ciljne moči**, če želite nastaviti ciljno moč med dejavnostjo.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za vožnjo na znani razdalji lahko uporabljate odprte intervale. Ko pritisnete , naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **Trening** > **Intervali** >  > **Intervali** > **Vrsta cilja**.
- 2 Izberite možnost.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odprto.
- 3 Po potrebi vnesite visoko in nizko vrednost za interval.
- 4 Izberite **Trajanje**, vnesite vrednost časa za interval in izberite .
- 5 Izberite .
- 6 Izberite **Počitek** > **Vrsta cilja**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi vnesite visoko in nizko vrednost za interval počitka.
- 9 Izberite **Trajanje**, vnesite vrednost časa za interval počitka in izberite .
- 10 Izberite .
- 11 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje** > **Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje** > **Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Trening** > **Intervali** > **Začni z vadbo**.
 - 2 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
 - 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite , da začnete prvi interval.
 - 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko z zabeleženo dejavnostjo ali shranjeno progo.

- 1 Izberite **Trening** > **Tekma z dejavnostjo**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Tekma z dejavnostjo**.
 - Izberite **Shranjene proge**.
- 3 Izberite dejavnost ali progo.
- 4 Izberite **Vožnja**.
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*) ter en teden kolesarite z merilnikom srčnega utripa in merilnikom moči, lahko kolesarski računalnik Edge predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za kolesarsko tekmovanje.

- 1 V telefonu ali računalniku odprite koledar Garmin Connect.
- 2 Izberite dan dogodka in dodajte tekmovanje.
Poiščete lahko dogodek na svojem območju ali ustvarite svoj dogodek.
- 3 Dodajte podrobnosti o dogodku in progo, če je ta na voljo.
- 4 Napravo sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
- 5 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v napravi pomaknite do hitrega pregleda glavnega dogodka.

Koledar tekmovanj in glavni dogodek

Ko dodate tekmovanje v koledar programa Garmin Connect, si ga lahko ogledate v kolesarskem računalniku Edge tako, da dodate hitri pregled glavnega dogodka ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. V napravi so prikazani odštevanje do dogodka, ura in lokacija dogodka, podrobnosti proge (če so na voljo) in vremenski podatki.



OPOMBA: zgodovinske vremenske informacije za mesto in dan dogodka so na voljo takoj. Lokalna vremenska napoved se prikaže približno 14 dni pred dogodkom.

V hitrem pregledu glavnega dogodka pritisnite  za ogled informacij o progi in vremenskih podatkov. Glede na razpoložljive podatke o progi dogodka si lahko ogledate podatke o nadmorski višini, zemljevid proge, zahteve prode in podrobnosti vzponov.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner®. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

1 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
- Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
- Izberite **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

3 Izberite .

4 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

5 Ko končate dejavnost, pritisnite  in izberite **Shrani**.

Moja statistika

Kolesarski računalnik Edge 540 lahko beleži vaše osebne statistične podatke in izračuna meritve zmogljivosti. Za merjenje zmogljivosti potrebujete združljiv merilnik srčnega utripa, merilnik moči ali pametni trenažer.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics™. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Naprava prav tako prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljeni glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: vaša naprava analizira vašo obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Vaša naprava prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih.

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Krivulja moči: krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev.

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO₂, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Ni stanja: naprava mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti, da lahko določi stanje vadbe.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: v vadbeni rutini imate prekinitev ali pa ste teden ali več vadili mnogo manj kot običajno. Zmanjšanje telesne pripravljenosti pomeni, da ne morete ohraniti svoje ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Najvišje: ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Poskusite se osredotočiti na počitek, prehrano in obvladovanje stresa.

Preobremenjenost: prisotno je neravnovesje med regeneracijo in obremenitvijo pri vadbi. To je normalno po naporni vadbi ali po večjem dogodku. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden. Ocena najvišjega VO₂ se posodobi po vožnjah z merilnikom moči v zaprtem prostoru ali na prostem, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa.

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj enkrat na teden kolesarite z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 24*).

Približne ocene najvišjega VO₂

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

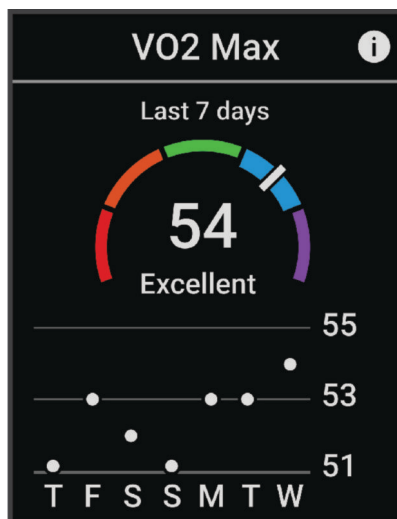
Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in namestiti merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 65](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

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

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Izberite **Moja statistika > Stanje vadbe**.
- 4 Za ogled najvišjega VO2 pritisnite .

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 100](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

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

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

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

Okoljski dejavniki, kot sta visoka temperatura in velika nadmorska višina, vplivajo na vadbo in zmogljivost. Vadba na veliki nadmorski višini lahko na primer pozitivno vpliva na telesno pripravljenost, vendar se lahko najvišji VO2 začasno zmanjša, ko ste izpostavljeni razmeram na veliki nadmorski višini. Naprava Edge 540 prikaže obvestila o aklimatizaciji ter popravke ocene najvišjega VO2 in stanja vadbe, ko temperatura presega 22 °C (72 °F) in ko nadmorska višina presega 800 m (2625 ft).

OPOMBA: funkcija aklimatizacije na vročino je na voljo samo za dejavnosti, ki jih beležite s signalom GPS, zanjo pa so potrebni tudi vremenski podatki iz povezanega telefona.

Kratkoročna obremenitev

Kratkoročna obremenitev je utežena vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih nekaj dneh. Meritev prikazuje, ali je vaša trenutna obremenitev nizka, optimalna, visoka ali zelo visoka. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

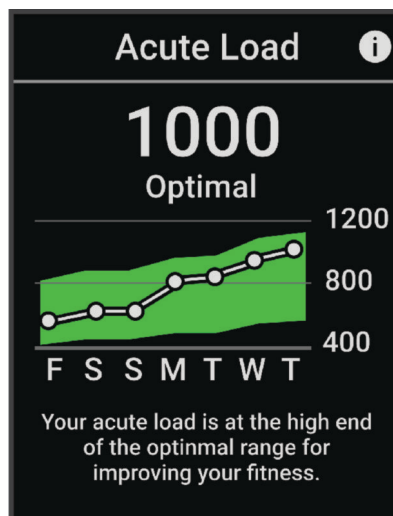
Ogled kratkoročne obremenitve

Preden si lahko ogledate oceno kratkoročne obremenitve, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in namestiti merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 65](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

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

- 1 Kolesarite vsaj enkrat na sedem dni.
- 2 Izberite  > **Moja statistika** > **Stanje vadbe**.
- 3 Za ogled kratkoročne obremenitve pritisnite .



Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti. Poskusite podaljšati trajanje ali povečati pogostost vadb.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnavajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnotežena: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: obremenitev pri vadbi presega optimalno, zato poskusite skrajšati trajanje in zmanjšati pogostost vadb.

Ogled sposobnosti kolesarjenja

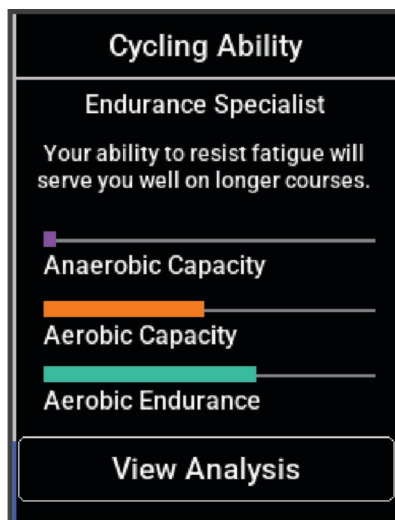
Preden si lahko ogledate sposobnost kolesarjenja, morate imeti 7 dni zgodovine vadbe, v uporabniškem profilu zabeležene podatke o najvišjem VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*) in podatke o krivulji moči iz združenega merilnika moči (*Ogled krivulje moči, stran 24*).

Kolesarska sposobnost je meritev vaše zmogljivosti v treh kategorijah: aerobna vzdržljivost, aerobna zmogljivost in anaerobna zmogljivost. Sposobnost kolesarjenja vključuje vašo trenutno vrsto kolesarja, kot je vzponski kolesar. Podatki, ki jih vnesete v svoj uporabniški profil, kot je telesna teža, prav tako pomagajo določiti vašo vrsto kolesarja (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 65*).

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da si ogledate hitri pregled sposobnosti kolesarjenja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon (*Ogled hitrih pregledov, stran 4*).

- 2 Izberite hitri pregled sposobnosti kolesarjenja, da si ogledate trenutno vrsto kolesarja.



- 3 Izberite **Ogled analize** in si oglejte podrobno analizo sposobnosti kolesarjenja.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 18*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Presežek porabe kisika po vadbi (EPOC), ki se nabira med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo raven telesne pripravljenosti in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 sekund) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Aerobni Training Effect in Anaerobni Training Effect lahko dodate kot podatkovni polji na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
Od 4,0 do 4,9	Močno vpliva na aerobno telesno pripravljenost.	Močno vpliva na anaerobno telesno pripravljenost.
5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Ogled časa regeneracije

Preden lahko uporabljate funkcijo časa regeneracije, morate s svojo napravo združiti napravo z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa Garmin ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 65](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

1 Izberite  > **Moja statistika** > **Regeneracija** >  > **Omogoči**.

2 Začnite z vožnjo.

3 Po vožnji izberite **Shrani**.

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

Pridobitev ocene obremenitve pri vadbi

Preden si lahko ogledate oceno obremenitve pri vadbi, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in namestiti merilnik moči ter ju združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

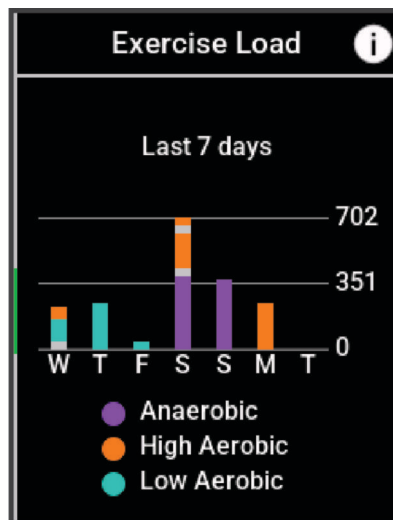
Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 65](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)).

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

1 Kolesarite vsaj enkrat na sedem dni.

2 Izberite  > **Moja statistika** > **Stanje vadbe**.

3 Za ogled obremenitve pri vadbi pritisnite .

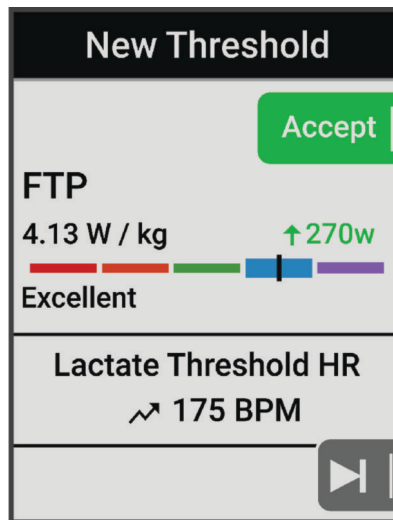


Pridobivanje ocene FTP

Naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo vrednost FTP lahko opravite test FTP z združenim merilnikom moči in merilnikom srčnega utripa.

Izberite  > **Moja statistika** > **Moč** > **FTP**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 100](#)).

Samodejni izračun FTP

Preden lahko naprava izračuna funkcionalni prag moči (FTP), potrebujete združen merilnik moči in merilnik srčnega utripa ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

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

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Moč** > **FTP** >  > **Samodejno zaznavanje FTP**.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 4 Izberite  > **Moja statistika** > **Moč** > **FTP**.

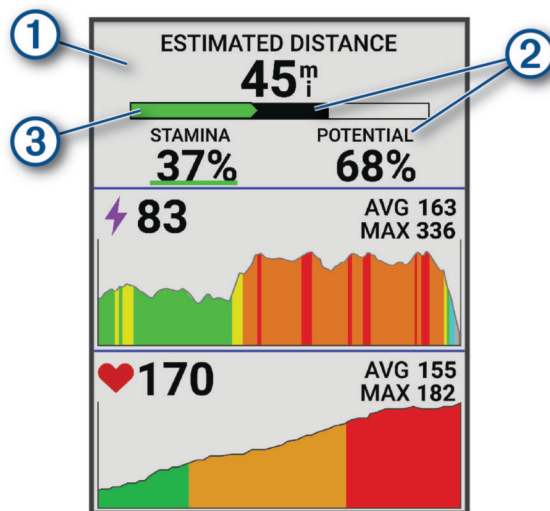
Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti

Naprava lahko ustvarja ocene podatkov o vzdržljivosti v realnem času na podlagi podatkov o srčnem utripu in ocene najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*). Intenzivnost dejavnosti vpliva na to, kako hitro vam pojenja vzdržljivost. Spremljanje vzdržljivosti v realnem času deluje tako, da vaše fiziološke parametre združi z nedavno in dolgoročno zgodovino dejavnosti, kar vključuje trajanje vadbe, opravljeno razdaljo in kopičenje obremenitve (*Meritve zmogljivosti, stran 14*).

OPOMBA: za najboljše rezultate kolesarske dejavnosti različnih ravni intenzivnosti in trajanj dva do tri tedne redno merite z merilnikom moči.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil kolesarjenja.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** > **Vzdržljivost**.
- 4 Izberite **Prikaži zaslon** za ogled podatkovnega zaslona med vožnjo.
- 5 Izberite **Pokaži trenutni napor**.
- 6 Izberite **Prikaži razdaljo** ali **Prikaži čas** kot glavno podatkovno polje.
- 7 Izberite **Postavitev in podatkovna polja**.
- 8 Če želite spremeniti postavitev, pritisnite  ali .
- 9 Izberite .
- 10 Odpravite se kolesarit (*Vožnja, stran 4*).
- 11 Če si želite ogledati podatkovni zaslon, pritisnite  ali .



①	Glavno podatkovno polje vzdržljivosti. Ogledate si lahko predviden čas ali preostalo razdaljo, preden se pri trenutni stopnji naprežanja ne izčrpate.
②	Ocena potencialne vzdržljivosti. Potencialna vzdržljivost je kot celotna prostornina vašega rezervoarja za gorivo. Če kolesarite z višjo ravno naprežanja, se bo hitreje zmanjševala. Pri nižji ravni naprežanja ali mirovanju se vaša potencialna vzdržljivost zmanjšuje počasneje.
③	Trenutna ocena vzdržljivosti. Vaša trenutna vzdržljivost vam pove, koliko energije vam je še preostalo pri trenutni stopnji naprežanja. Ocena splošno utrujenost poveže z anaerobnimi kolesarskimi dejavnostmi, kot so sprinti, vzponi in napadi.  Rdeča: vzdržljivosti se zmanjšuje.  Oranžna: vzdržljivost je enakomerna.  Zelena: vzdržljivost se večja.

Ogled učinka na telo

Preden si lahko ogledate učinek na telo, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

Učinek na telo je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava Edge pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore športnik. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporno vadbo ali jogo.

NAMIG: Garmin priporoča, da učinek na telo izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Učinek na telo** > .
- 2 3 minute stojte in mirujte.

Ogled krivulje moči

Preden si lahko ogledate krivuljo moči, morate z napravo združiti merilnik moči ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

Krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev.

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Moč**.
- 2 Za ogled krivulje moči pritisnite .
- 3 Za izbiro obdobja izberite .
- 4 Izberite obdobje.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate s kolesarskim računalnikom Edge 540 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Z uro Forerunner® lahko na primer zabeležite tek, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v kolesarskem računalniku Edge 540.

Kolesarski računalnik Edge 540 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo ([Poenoteno stanje vadbe, stran 50](#)).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v kolesarskem računalniku Edge 540.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Obvestila o zmogljivosti so privzeto vklopljena. Nekatera obvestila o zmogljivosti so opozorila, ki se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2.

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Obvestila o zmogljivosti**.
- 2 Izberite možnost.

Začasna ustavitev stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi, povratne informacije o regeneraciji in priporočila za vadbo onemogočeni.

Izberite možnost:

- V kolesarskem računalniku Edge izberite  > **Moja statistika** > **Stanje vadbe** >  **Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti** > **Stanje vadbe** >  > **Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 15*).

Izberite možnost:

- V kolesarskem računalniku Edge izberite  > **Moja statistika** > **Stanje vadbe** >  > **Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti** > **Stanje vadbe** >  > **Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Ogled starosti telesa

Preden lahko naprava izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavev uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Vaša naprava določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, naprava določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

Izberite  > **Moja statistika** > **Starost telesa**.

Ogled minut intenzivnosti

Preden lahko naprava izračuna minute intenzivnosti, jo morate združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa in se odpraviti kolesarit z njim (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58*).

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti ali 75 minut živahne dejavnosti. Kolesarski računalnik Edge pri združitvi z merilnikom srčnega utripa beleži čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Izberite  > **Moja statistika** > **Minute intenzivnosti**.

Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

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

Povrnitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Osebni rekordi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti na prejšnji rekord.
- 3 Izberite **Prejšnji rekord** > .

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Osebni rekordi**.
- 2 Izberite osebni rekord.
- 3 Izberite  > .

Območja treninga

- Območja srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55*)
- Območja moči (*Nastavitev območij moči, stran 58*)

Navigacija

Funkcije in nastavitve navigacije veljajo tudi za navigacijo po progah (*Proge, stran 31*) in odsekih (*Odseki, stran 8*).

- Lokacije in iskanje krajev (*Lokacije, stran 26*)
- Načrtovanje proge (*Proge, stran 31*)
- Nastavitve načrtovane poti (*Nastavitve načrtovane poti, stran 37*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 36*)

Lokacije

V napravo lahko zabeležite in shranite lokacije.

Označevanje lokacije

Preden lahko označite lokacijo, morate poiskati satelite.

Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Izberite **Navigacija** >  > **Shrani lokacijo** > .

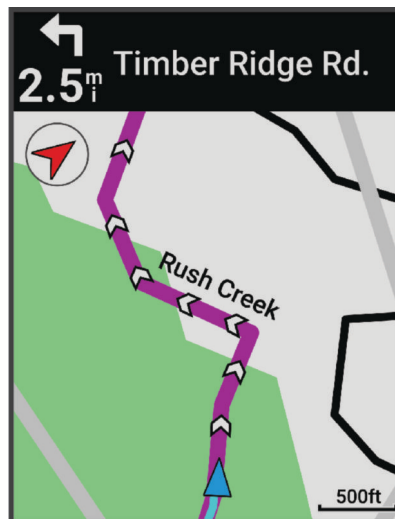
Shranjevanje lokacij z zemljevida

- 1 Izberite **Navigacija** > **Preglej zemljevid**.
- 2 Če želite poiskati lokacijo s pregledovanjem zemljevida, pritisnite  in .
- NAMIG:** če želite preklopiti med možnostmi pregledovanja zemljevida, pritisnite .
- 3 Če želite izbrati lokacijo, pridržite .
- Informacije o lokaciji se prikažejo na vrhu zemljevida.
- 4 Izberite informacije o lokaciji.
- 5 Izberite  > **Shrani položaj** > .

Navigacija do lokacije

NAMIG: za hitro iskanje na začetnem zaslonu lahko uporabite hitri pregled ISKANJE LOKACIJE. Po potrebi lahko hitri pregled dodate na kolo hitrih pregledov (*Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74*).

- 1 Izberite **Navigacija**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo do lokacije na zemljevidu izberite **Poglej zemljevid**.
 - Če želite uporabiti navigacijo po shranjeni progi, izberite **Proge** (*Proge, stran 31*).
 - Če želite uporabiti navigacijo do omrežja gorskokolesarskih stez, izberite **Navigacija po gorskokolesarski poti**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do mesta, destinacije ali shranjene lokacije, izberite **Išči**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite začeti navigacijo do ene od 50 zadnjih najdenih lokacij, izberite **Nedavno najdene**.
 - Če želite omejiti območje iskanja, izberite **⋮ > Iskanje blizu:**.
- 3 Izberite lokacijo.
- 4 Izberite **Vožnja**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu do cilja.



Navigacija nazaj na začetek

Med vožnjo se lahko kadar koli vrnete na začetno točko.

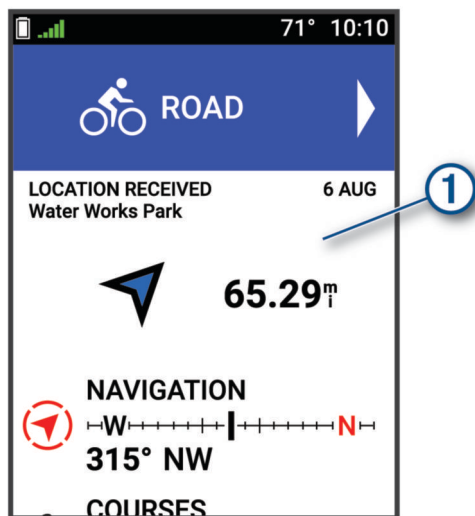
- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Pritisnite **▶ > ⋮**, da se prikaže bližnjični meni.
- 3 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 4 Izberite **Ob isti načrtovani poti** ali **Najneposred. načrt. pot.**
- 5 Izberite **Vožnja**.

Naprava začne navigacijo do začetne točke vožnje.

Začetek vožnje od deljene lokacije

S programom Garmin Connect lahko pošljete lokacijo iz programa Apple® v kolesarski računalnik Edge in uporabite navigacijo do te lokacije (*Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 30*).

- 1 Izberite podatke o deljeni lokaciji na dinamičnem območju na začetnem zaslonu ①.



Kolesarski računalnik Edge prikaže zemljevid z imenom deljene lokacije in njenimi koordinatami.

NAMIG: lokacija se shrani v meni **Navigacija > Nedavno najdene**.

- 2 Izberite **Vožnja**.



- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Uporaba navigacija do deljene lokacije med vožnjo

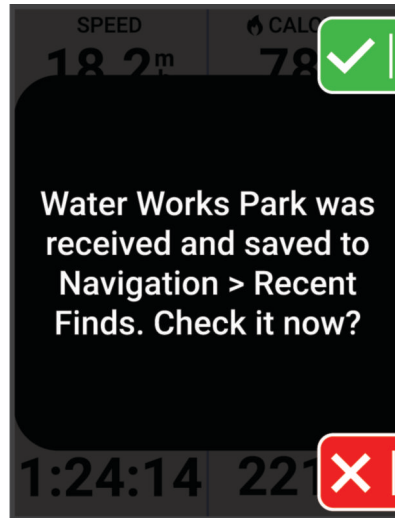
Ta funkcija je namenjena vožnjam z GPS. Če kolesarite s profilom dejavnosti Zaprt prostor, pri katerem je navigacija onemogočena, izberite ✓, da opustite obvestilo.

NAMIG: lokacija se shrani v meni **Navigacija > Nedavno najdene**.

V kolesarski računalnik Edge lahko prejmete deljene lokacije in uporabite navigacijo do njih ([Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect, stran 30](#)).

1 Začnite vožnjo ([Vožnja, stran 4](#)).

V kolesarskem računalniku Edge se prikaže obvestilo z imenom deljene lokacije.



2 Če želite uporabiti navigacijo do deljene lokacije, izberite ✓.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu za nadaljevanje poti do cilja.

Ustavititev navigacije

1 Pritisnite ⋮.

2 Izberite **Ustavi navigacijo** > ✓.

Urejanje lokacij

1 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite **Podrobnosti**.

4 Izberite **Uredi**.

5 Izberite možnost.

Na primer, izberite Spremeni višino, da vnesete znano nadmorsko višino lokacije.

6 Vnesite nove informacije in izberite ✓.

Brisanje lokacije

1 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite **Podrobnosti**.

4 Izberite **Uredi > Izbriši lokacijo** > ✓.

Deljenje lokacije na zemljevidu s programom Garmin Connect

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij o lokaciji z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije o lokaciji in ali mu lahko zaupate.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava Garmin, ki je združljiva s programi, povezana z napravo iPhone® prek tehnologije Bluetooth.

Informacije in podatke o lokaciji iz programa Apple Maps lahko pošljete v združljivo napravo Garmin.

1 V programu Apple Maps izberite lokacijo.

2 Izberite  > .

3 Po potrebi v programu Garmin Connect izberite napravo Garmin.

V programu Garmin Connect se prikaže obvestilo, da je lokacija na voljo v napravi (*Začetek vožnje od deljene lokacije, stran 28*).

Prijava nevarnosti

⚠ OPOZORILO

S to funkcijo lahko uporabniki posredujejo informacije o možnih nevarnostih na vožnji. Družba Garmin ne odgovarja za točnost, popolnost ali pravočasnost informacij, ki jih posredujejo uporabniki. Spremljajte razmere v okolici in upoštevajte vse obvestilne table med vožnjo. Neupoštevanje razmer v okolici lahko privede do materialne škode ali telesnih poškodb.

Med vožnjo lahko kadar koli prijavite možno nevarnost za kolesarje, kot so udarne jame, psi, ki niso privezani, ali podrto drevje. V kolesarskem računalniku Edge lahko tudi potrdite nevarnost ali prijavite, da nevarnosti ni več. Nevarnosti potečejo, ko jih določen čas nihče ne prijavi.

1 Odpravite se kolesarit (*Vožnja, stran 4*).

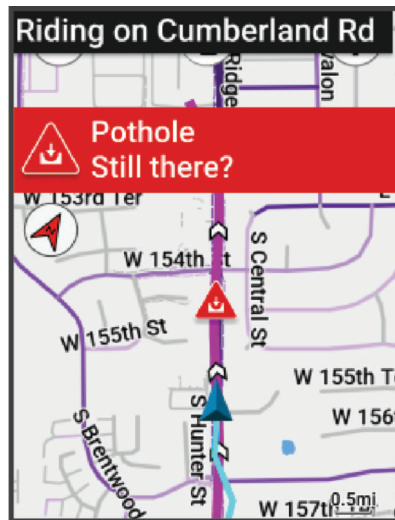
2 Na zaslonu z zemljevidom pritisnite .

3 Izberite **Prijavi nevarnost**.

4 Izberite vrsto nevarnosti.

5 Izberite **Prijavi**.

Nevarnost se prikaže na zemljevidu za navigacijo, kolesarski računalnik Edge pa predvaja zvočno opozorilo (*Nastavitve opozoril in pozivov, stran 69*).



Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo načrtovane poti, ki so jih ustvarili drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost načrtovanih poti, ki jih ustvarijo tretje osebe. Načrtovane poti, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

Progo iz računa Garmin Connect lahko pošljete v napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko uporabite navigacijo po njej.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto. Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje.

Ustvarjanje proge v napravi

Preden lahko ustvarite progo, morate imeti v napravi shranjeno dejavnost s podatki GPS.

- 1 Izberite  > **Navigacija** > **Proge** > **Ustvari novo**.
- 2 Izberite dejavnost, na kateri naj bo zasnovana proga.
- 3 Vnesite ime proge in izberite .
Proga se pojavi na seznamu.
- 4 Izberite progo in preglejte njene podrobnosti.
- 5 Po potrebi izberite **Nastavitve** in uredite podrobnosti proge.
Spremenite lahko na primer ime ali barvo proge.
- 6 Izberite **Vožnja**.

Ustvarjanje proge iz zadnje vožnje

Novo progo lahko ustvarite iz vožnje, ki ste jo shranili v tej napravi Edge .

- 1 Izberite **Zgodovina** > **Vožnje**.
- 2 Izberite vožnjo.
- 3 Izberite  > **Shrani vožnjo kot progo**.
- 4 Vnesite ime proge in izberite .

Sledenje progi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete progo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 49).

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Ustvarite in shranite novo progo ali izberite obstoječo.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - V programu Garmin Connect izberite .
 - Na spletnem mestu Garmin Connect izberite **Pošlji v napravo**.
- 4 Izberite kolesarski računalnik Edge.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Express™.

Proga se prikaže na začetnem zaslonu naprave.
- 6 Izberite progo.

OPOMBA: po potrebi lahko izberete **Navigacija > Proge** in izberete drugo progo.
- 7 Izberite **Vožnja**.

Namigi za vožnjo po progi

- Uporabite usmerjanje po zavojih ([Možnosti proge](#), stran 33).
- Če vključite ogrevanje, pritisnite , da pričnete progo, in se ogrejte kot ponavadi.
- Med ogrevanjem se ne približujte poti proge.

Ko ste pripravljeni začeti, se pomaknite proti svoji progi. Ko ste na katerem koli delu poti proge, se prikaže sporočilo.
- Za ogled zemljevida proge se pomaknite do zemljevida.

Če zavijete s proge, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite progo, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite grafikon vzponov, če si želite ogledati podrobnosti in izrise višine za posamezni vzpon.
 - Izberite **Povzetek**, če si želite ogledati podrobnosti o progi.
 - Izberite **Zahteve proge**, če si želite ogledati analizo sposobnosti kolesarjenja za progo.
 - Izberite **Vodnik moči**, če si želite ogledati analizo napora za progo.

Prikaz proge na zemljevidu

Za vsako progo, ki jo shranite v napravo, lahko prilagodite, kako je prikazana na zemljevidu. Progo prevoza na delo lahko na primer nastavite tako, da je na zemljevidu vedno obarvana rumeno. Drugo progo lahko obarvate zeleno. Tako lahko med vožnjo vidite proge, ne da bi po njih vozili ali izvajali navigacijo.

- 1 Izberite  > **Navigacija** > **Proge**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite .
- 4 Če želite progo prikazati na zemljevidu, izberite **Vedno prikazi**.
- 5 Izberite **Barva** in izberite barvo.
- 6 Če želite na zemljevid vključiti destinacije na progi, izberite **Točke proge**.

Ko se naslednjič peljete blizu proge, bo prikazana na zemljevidu.

Možnosti proge

Izberite **Navigacija** > **Proge** > .

Usmerjanje po zavojih: omogoči ali onemogoči pozive za zavoje.

Opozorila odhoda s proge: opozori vas, če zavijete s proge.

Išči: omogoča iskanje shranjenih prog po imenu.

Razvrsti: omogoča razvrstitev shranjenih prog po imenu, razdalji ali datumu.

Izbriši: omogoča brisanje vseh ali več shranjenih prog iz naprave.

Ponovno načrtovanje proge

Izberete lahko, kako naprava znova izračuna načrtovano pot, če zapustite progo.

Ko zapustite progo, izberite možnost:

- Če želite začasno ustaviti navigacijo, dokler se ne vrnete na progo, izberite **Začasno ustavi navigacijo**.
- Če želite izbrati enega od predlogov za ponovno načrtovanje, izberite **Ponovno načrtuj pot**.

OPOMBA: prva možnost ponovnega načrtovanja je najkrajša možna načrtovana pot nazaj do proge, ki se začne samodejno po 10 sekundah.

Ustavitev proge

- 1 Premaknite se na zemljevid.
- 2 Pritisnite .
- 3 Izberite **Prekini progo** > .

Brisanje proge

- 1 Izberite **Navigacija** > **Proge**.
- 2 Izberite  > **Izbriši**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .

Načrtovane poti storitve Trailforks

OPOZORILO

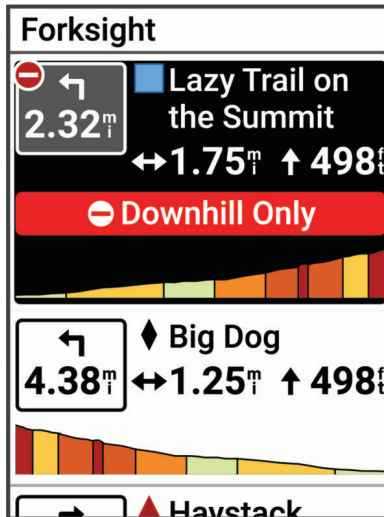
Družba Garmin ni odgovorna za točnost ali pravočasnost informacij storitve Trailforks. Vedno bodite pozorni na svojo okolico ter upoštevajte nameščene znake in trenutne razmere na progi.

S programom Trailforks lahko shranite priljubljene načrtovane poti po stezah ali poiščete načrtovane poti v bližini. Načrtovane poti po gorskokolesarskih stezah storitve Trailforks lahko prenesete v kolesarski računalnik Edge. Prenesene načrtovane poti so prikazane na seznamu shranjenih prog.

Če želite postati član storitve Trailforks, obiščite spletno mesto www.trailforks.com.

ForkSight

Med navigacijo po kolesarski stezi na zemljevidu Trailforks način ForkSight kolesarjem zagotavlja informacije o stezah na vsakem križišču, kar jim olajša navigacijo v omrežjih stez. Ob postanku na kolesarski stezi med dejavnostjo se prikaže stran ForkSight z informacijami o prihodnjih možnostih steze, kot so navodila za usmerjanje, vzponi in spusti ter višinski profil.

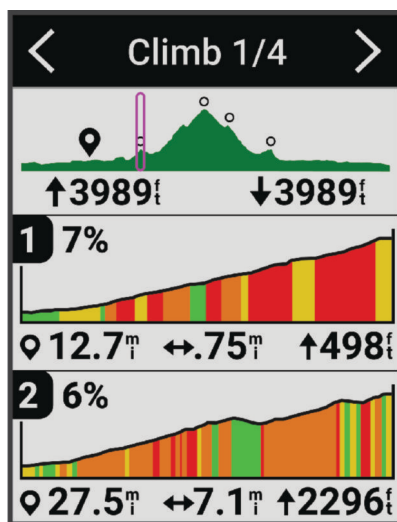


Uporaba funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro vam pomaga uravnati naprežanje za prihodnje vzpone. Ogledate si lahko podrobnosti o vzponih, vključno s časom, ob katerem boste prišli do njih, povprečnim naklonom in skupnim vzponom. Težavnosti vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z barvo.

- 1 Omogočite funkcijo ClimbPro za profil dejavnosti ([Nastavitve vadbe, stran 66](#)).
 - 2 Izberite **Zaznavanje vzponov**.
 - 3 Na podlagi težavnosti izberite kategorije vzponov, ki jih želite vključiti ([Kategorije vzponov, stran 36](#)).
 - 4 Izberite **Nacin**.
 - 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite funkcijo ClimbPro uporabljati samo, ko sledite progi ([Proge, stran 31](#)) ali uporabljate navigacijo do cilja ([Navigacija do lokacije, stran 27](#)), izberite **Med navigacijo**.
 - Če želite funkcijo ClimbPro uporabljati na vseh vožnjah, izberite **Vedno**.
 - 6 Izberite **Vrsta terena**, nato pa izberite možnost.
 - 7 Preglejte vzpone v pripomočku za raziskovanje vzponov ([Uporaba pripomočka za raziskovanje vzponov, stran 36](#)).
- NAMIG:** vzponi so prikazani tudi v podrobnostih proge ([Ogled podrobnosti proge, stran 32](#)).
- 8 Začnite z vožnjo.

Na začetku vzpona se samodejno prikaže zaslon funkcije ClimbPro.



①	Preostala razdalja na trenutnem vzponu
②	Preostali povprečni naklon na trenutnem vzponu
③	Trenutni naklon
④	Preostali vzpon na trenutnem vzponu

Po shranjeni vožnji si lahko v zgodovini voženj ogledate vmesne čase vzpona.

Uporaba pripomočka za raziskovanje vzponov

1 Pomaknite se do pripomočka za raziskovanje vzponov.

NAMIG: pripomoček za raziskovanje vzponov lahko dodate na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 74*).

2 Izberite .

3 Izberite možnost:

- Če želite vnesti razdaljo za iskanje vzponov, izberite **Polmer iskanja**.
- Če želite nastaviti najnižjo kategorijo vzponov (*Kategorije vzponov, stran 36*), izberite **Najnižja težavnost**.
- Če želite nastaviti najvišjo kategorijo vzponov (*Kategorije vzponov, stran 36*), izberite **Najvišja težavnost**.
- Če želite določiti, po kakšnem terenu boste kolesarili, izberite **Vrsta terena**.
- Če želite vzpone razvrstiti po razdalji, vzponu, dolžini ali naklonu, izberite **Razvrsti po**.
- Če želite vzpone razvrstiti v naraščajočem ali padajočem vrstnem redu, izberite **Vrstni red razvrščanja**.

Kategorije vzponov

Kategorije vzponov se določajo s težavnostjo vzpona, ki se izračuna tako, da se naklon pomnoži z dolžino vzpona. Vzpon mora biti dolg najmanj 500 metrov in imeti povprečni naklon najmanj 3 odstotke, da se šteje za vzpon.

Kategorija	Težavnost vzpona	Barva
Hors Catégorie (HC)	Več kot 80.000	
Kategorija 1	Več kot 64.000	
Kategorija 2	Več kot 32.000	
Kategorija 3	Več kot 16.000	
Kategorija 4	Več kot 8000	
Nekategorizirano	Več kot 1500	

Nastavitve zemljevida

Izberite  > **Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi prikaz zemljevida na strani.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave zemljevida. Če izberete Izklopljeno, morate zemljevid povečati ali pomanjšati ročno.

Besedilo vodica: nastavi, kdaj se prikažejo navigacijski pozivi zavoja za zavojem (zahteva zemljevide za načrtovane poti).

Videz: prilagodi nastavitve videza na zemljevidu (*Nastavitve videza zemljevida, stran 37*).

Informacije o zemljevidu: omogoči ali onemogoči zemljevide, ki so trenutno naloženi v napravo.

Nastavitve videza zemljevida

Izberite  > **Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Zemljevid > Videz**.

Tema zemljevida: prilagodi videz zemljevida vrsti vožnje. ([Teme zemljevida, stran 37](#))

Zemljevid priljubljenih cest: označi priljubljene ceste ali steze za vrsto vožnje. Temnejše ceste ali steze so bolj priljubljene.

Podrobnosti zemljevida: nastavi raven podrobnosti, prikazanih na zemljevidu.

Barva črte zgodovine: omogoča, da spremenite barvo črte poti, ki ste jo opravili.

Dodatno: omogoča, da nastavite ravni povečave in velikost besedila ter omogočite osenčen relief ter orise.

Ponastavi zemljevid na privzete vrednosti: ponastavi videz zemljevida na privzete nastavitve.

Spreminjanje usmerjenosti zemljevida

1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.

2 Izberite profil.

3 Izberite **Navigacija > Zemljevid > Usmerjenost**.

4 Izberite možnost:

- Če želite, da je sever prikazan na vrhu strani, izberite **Sever gor**.
- Če želite, da je trenutna smer potovanja prikazana na vrhu strani, izberite **Smer zgoraj**.

Teme zemljevida

Temo zemljevida lahko spremenite, da prilagodite videz zemljevida vrsti vožnje.

Izberite  > **Profili dejavnosti**, izberite profil in izberite **Navigacija > Zemljevid > Videz > Tema zemljevida**.

Klasično: uporabi klasično barvno shemo zemljevida Edge brez dodatne teme.

Visok kontrast: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani bolj kontrastno, kar izboljša vidnost v zahtevnih razmerah.

Gorsko kolesarstvo: nastavi zemljevid tako, da so v načinu gorskega kolesarjenja optimizirani podatki o stezah.

Nastavitve načrtovane poti

Izberite  > **Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Navigacija > Usmerjanje**.

Načrtovanje poti po priljubljenosti: izračuna načrtovane poti na podlagi najbolj priljubljenih voženj v storitvi Garmin Connect.

Način usmerjanja: nastavi način prevoza za optimizacijo načrtovane poti.

Način izračuna: nastavi način, ki se uporablja za izračun načrtovane poti.

Zakleni na cesto: zaklene ikono položaja, ki predstavlja vaš položaj na zemljevidu, na najbližjo cesto.

Nastavitev izogibanja: nastavi vrste cest, ki se jim želite izogniti med navigacijo.

Vnovični izračun proge: samodejno znova izračuna načrtovano pot, če zapustite progo.

Vnovični izračun načrtovane poti: samodejno znova izračuna načrtovano pot, če jo zapustite.

Izbira dejavnosti za izračun načrtovane poti

Napravo lahko nastavite tako, da izračuna načrtovano pot glede na vrsto dejavnosti.

1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.

2 Izberite profil.

3 Izberite **Navigacija > Usmerjanje > Način usmerjanja**.

4 Izberite možnost za izračun načrtovane poti.

Izberete lahko na primer Cestno kolesarstvo za navigacijo na cestah ali Gorsko kolesarstvo za navigacijo zunaj cest.

Povezane funkcije

OPOZORILO

Med kolesarjenjem ne uporabljajte zaslona za vnos informacij in branje sporočil ali odgovarjanje nanje, saj lahko to odvrne vašo pozornost, kar lahko privede do nesreče s hudimi telesnimi poškodbami ali smrtnim izidom.

Povezane funkcije so na voljo za kolesarski računalnik Edge, ko ga povežete z omrežjem Wi-Fi® ali združljivim telefonom prek tehnologije Bluetooth.

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije kolesarskega računalnika Edge, morate kolesarski računalnik združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

1 Pridržite , da vklopite napravo.

2 Če ste napravo vklopili prvič, izberite jezik naprave.

Na naslednjem zaslonu vas naprava pozove k združitvi s pametnim telefonom.

3 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

OPOMBA: med nastavitvijo lahko naprava na podlagi vašega računa Garmin Connect in dodatne opreme predlaga profile dejavnosti in podatkovna polja. Če so bili z vašo prejšnjo napravo združeni kakšni senzorji, jih lahko med nastavitvijo prenesete.

OPOMBA: z nastavitvijo uporabe omrežja Wi-Fi in načina mirovanja v napravi omogočite, da se naprava sinhronizira z vsemi podatki, kot so statistični podatki o vadbi, prenosi prog in posodobitve programske opreme.

4 Če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite  in izberite **Povezane funkcije > Telefon > Združi pametni telefon**.

OPOMBA: če želite opraviti združitev z novim telefonom, izberite ime telefona, ki je bil združen prej, in izberite , da ga naprava pozabi. Ko naprava pozabi telefon, ki je bil združen prej, se prikaže možnost **Združi pametni telefon**.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in kolesarski računalnik se samodejno sinhronizira s telefonom.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Edge ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, v katerem se uporabljata programa Garmin Connect in Connect IQ. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/apps.

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

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med vožnjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju.

Alarm za kolo: omogoča, da vklopite alarm, ki se oglasi v napravi in ga naprava pošlje v pametni telefon, ko zazna gibanje.

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

Prenašanje prog, odsekov in vadb iz storitve Garmin Connect: omogoča, da s pametnim telefonom poiščete dejavnosti v storitvi Garmin Connect in jih pošljete v napravo.

Prenašanje iz naprave v napravo: omogoča vam, da datoteke brezžično prenašate v drugo združljivo napravo Edge.

Poišči mojo napravo Edge: poišče izgubljen napravo Edge, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Sporočila: omogočajo odgovor na dohodni klic ali besedilno sporočilo s prednastavljenim besedilnim sporočilom. Ta funkcija je na voljo z združljivimi pametnimi telefoni Android™.

Obvestila: v napravi prikazuje obvestila pametnega telefona in sporočila.

Funkcije za varnost in sledenje: (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 39*)

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

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

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati te funkcije, mora biti v napravi Edge 540 omogočen GPS, poleg tega pa mora biti vzpostavljena povezava s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Naprava Edge 540 je opremljena s funkcijami za varnost in sledenje, ki jih je treba nastaviti s programom Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko naprava Edge 540 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, vašim stikom v sili pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo).

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

GroupRide: omogoča ustvarjanje in uporabo prog, ki so v skupni rabi, ter pošiljanje skupinskih sporočil in podatkov o trenutni lokaciji drugim kolesarjem.

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack.

Zaznavanje dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

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

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

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

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

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

2 Izberite profil dejavnosti, da omogočite zaznavanje dejavnosti.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je privzeto omogočeno za določene dejavnosti na prostem. Glede na teren in slog vožnje lahko pride do lažnih prepoznav.

Pomoč

POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

Prošnja za pomoč

OBVESTILO

Preden lahko prosite za pomoč, morate omogočiti GPS v svoji napravi Edge in nastaviti informacije o stikih v sili v programu Garmin Connect. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

1 Držite  pet sekund, da aktivirate funkcijo pomoči.

Naprava zapiska in pošlje sporočilo po koncu odštevanja petih sekund.

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

2 Če želite sporočilo poslati takoj, izberite **Pošlji**.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Ogled stikov v sili

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

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

Prikažejo se imena in telefonske številke stikov v sili.

Preklic samodejnega sporočila

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

Pridržite  in izberite  pred koncem odštevanja 30 sekund.

Pošiljanje posodobitve stanja po dogodku

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

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

Na strani stanja izberite **Zaznan je bil dogodek** > **V redu sem**.

Sporočilo je poslano vsem vašim stikom v sili.

LiveTrack

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij o lokaciji z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim kolesarjem delite informacije o svoji lokaciji in ali mu lahko zaupate.

S funkcijo LiveTrack lahko delite dejavnosti kolesarjenja s stiki v telefonu ali računalniških družabnih omrežjih. Med deljenjem lahko opazovalci sledijo vaši trenutni lokaciji in v realnem času spremljajo vaše podatke v živo na spletni strani.

Če želite uporabljati to funkcijo, mora biti v napravi Edge 540 omogočen GPS, poleg tega pa mora biti vzpostavljena povezava s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth.

Vklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo funkcije LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect.

- 1 Izberite  > **Varnost in sledenje** > **LiveTrack**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete to vrsto dejavnosti, izberite **Samodejni začetek**.
 - Če želite spremeniti ime seje LiveTrack, izberite **Ime seje LiveTrack**. Privzeto ime je trenutni datum.
 - Če si želite ogledati prejemnike, izberite **Prejemniki**.
 - Če želite, da prejemniki vidijo vašo progo, izberite **Deljenje proge**.
 - Če želite dovoliti, da vam prejemniki med dejavnostjo kolesarjenja pošiljajo besedilna sporočila, izberite **Prejemanje sporočil gledalcev** (*Prejemanje sporočil gledalcev, stran 47*).
 - Če želite podaljšati možnost ogleda seje LiveTrack za 24 ur, izberite **Podaljšaj sejo LiveTrack**.
- 3 Izberite **Zaženi LiveTrack**.

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

Začetek seje GroupTrack

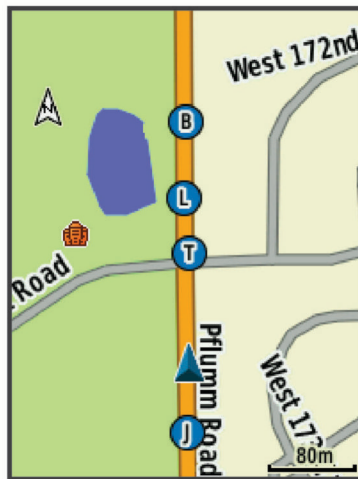
Preden lahko začnete sejo GroupTrack, morate pametni telefon s programom Garmin Connect združiti z napravo ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).

OPOMBA: ta funkcija je potrebna za skupinske vožnje s kolesarskimi računalniki Edge 530 in starejšimi kolesarskimi računalniki.

Pri kolesarskih računalnikih Edge 1040, 840, 540 in novejših kolesarskih računalnikih uporabite funkcijo GroupRide ([Začetek seje GroupRide, stran 43](#)).

Med vožnjo lahko vidite kolesarje na zemljevidu v seji GroupTrack.

- 1 Če želite omogočiti ogled povezav na zaslonu z zemljevidom in obveščanje s sporočili, v kolesarskem računalniku Edge izberite **≡ > Varnost in sledenje > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 V programu Garmin Connect izberite **••• > Varnost in sledenje > LiveTrack > Nastavitve deljenja > GroupTrack > Vse povezave**.
- 3 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 4 V kolesarskem računalniku Edge pritisnite **▶** in se odpravite kolesarit.
- 5 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.



- 6 Pomaknite se na seznam seje GroupTrack.

Na seznamu lahko izberete kolesarja, ki je nato prikazan na sredini zemljevida.

Namigi za sejo GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča spremljanje drugih kolesarjev v skupini neposredno na zaslonu s funkcijo LiveTrack. Vsi kolesarji v skupini morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Kolesarite na prostem z GPS-om.
- Kolesarski računalnik Edge 540 združite s telefonom prek tehnologije Bluetooth.
- V programu Garmin Connect izberite **••• > Povezave** in izberite, da posodobite seznam kolesarjev za sejo funkcije GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Če si želite med sejo GroupTrack ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.
- Prenehajte kolesariti, preden si poskusite ogledati informacije o lokaciji in smeri drugih kolesarjev v seji GroupTrack.

GroupRide

⚠ OPOZORILO

Med kolesarjenjem ves čas pozorno spremljajte okolico in kolo upravljajte na varen način. V nasprotnem primeru lahko pride do hudih telesnih poškodb ali smrti.

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi kolesarji ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerimi kolesarji delite informacije o svoji lokaciji in podatke o vožnji, vključno s srčnim utripom, ter ali jim lahko zaupate.

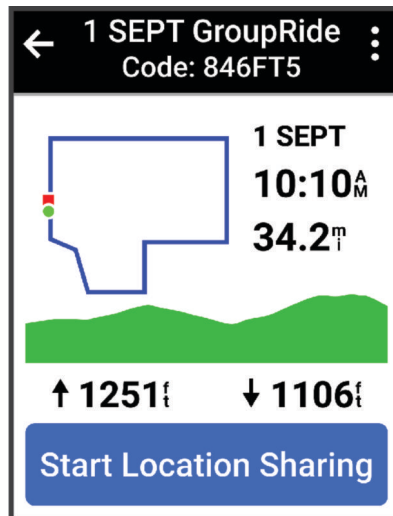
S funkcijo GroupRide v kolesarskem računalniku Edge lahko ustvarjate in uporabljate proge, ki so v skupni rabi, ter pošiljate skupinska sporočila, informacije o trenutni lokaciji in podatke o vožnji drugim kolesarjem, ki imajo združljive naprave.

Začetek seje GroupRide

Preden lahko začnete sejo GroupRide, morate pametni telefon s programom Garmin Connect združiti z napravo ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svoje trenutne lokacije z drugimi kolesarji.

- 1 Izberite hitri pregled funkcije **GroupRide**.
- 2 Izberite **+**.
- 3 Če želite urediti podatke, izberite **Ime**, **Datum** ali **Začetni čas**.
- 4 Če želite deliti progo z drugimi kolesarji, izberite **Dodaj progo**.
Izberete lahko med shranjenimi progami ali pa izberete **+** in ustvarite novo progo ([Proge, stran 31](#)).
- 5 Izberite **Tekmovanja**, če želite tekmovati z drugimi kolesarji za uvrstitve in nagrade.
- 6 Izberite **Ustvari kodo**.

Kolesarski računalnik Edge ustvari kodo, ki jo lahko pošljete drugim kolesarjem.

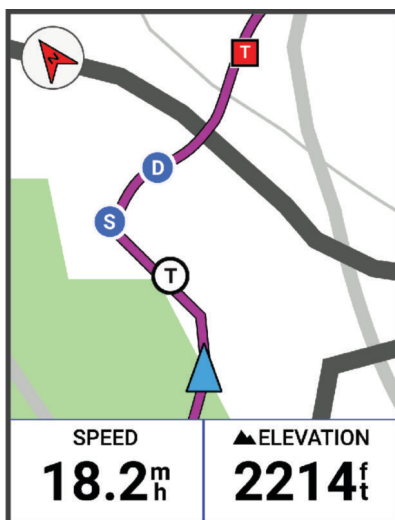


- 7 Izberite **:** > **Deli kodo** > **✓**.
- 8 Odprite program Garmin Connect in izberite **Prikaži kodo** > **Objavite**.
- 9 Izberite način deljenja kode z drugimi kolesarji.
Program Garmin Connect deli kodo funkcije GroupRide z vašimi stiki.
- 10 V kolesarskem računalniku Edge izberite **Začni deljenje lokacije**.

11 Pritisnite  in se odpravite kolesarit.

K podatkovnim zaslonom aktivnega profila se doda podatkovni zaslon funkcije GroupRide.

12 Izberite kolesarja na podatkovnem zaslonu funkcije **GroupRide**, če si želite ogledati njegov na zemljevidu, ali pa se pomaknite na zemljevid in si oglejte položaje vseh kolesarjev (*Stanje na zemljevidu funkcije GroupRide, stran 45*).



Pridruževanje seji GroupRide

Seji funkcije GroupRide v kolesarskem računalniku Edge se lahko pridružite, če prejmete kodo funkcije GroupRide. Kodo lahko vnesete pred začetkom vožnje.

1 Pomaknite se do hitrega pregleda funkcije **GroupRide**.

NAMIG: hitri pregled funkcije GroupRide lahko dodate na kolo hitrih pregledov (*Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74*).

2 Izberite možnost **Vnesite kodo**.

3 Vnesite 6-mestno kodo in izberite .

Kolesarski računalnik Edge samodejno prenese progo.

4 Na dan vožnje izberite **Začni deljenje lokacije**.

5 Pritisnite  in se odpravite kolesarit.

Pošiljanje sporočila funkcije GroupRide

Med sejo funkcije GroupRide lahko drugim kolesarjem pošljete sporočilo.

- 1 Na podatkovnem zaslonu funkcije **GroupRide** v kolesarskem računalniku Edge pridržite .
- 2 Izberite možnost:

- Izberite sporočilo na seznamu prednastavljenih odgovorov na besedilna sporočila.
- Za pošiljanje sporočila po meri izberite možnost **Napišite sporočilo**.

OPOMBA: prednastavljene odgovore na besedilna sporočila lahko prilagodite v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect. Po prilagoditvi nastavitve morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v kolesarskem računalniku Edge.



OPOMBA: s pomikom navzgor na vrh zaslona sporočil si lahko ogledate starejša sporočila, vključno z vsemi sporočili, ki so bila poslana, preden ste se pridružili seji funkcije GroupRide ([Pridruževanje seji GroupRide](#), stran 44).

Stanje na zemljevidu funkcije GroupRide

Med vožnjo lahko vidite kolesarje na zemljevidu v seji GroupRide.

NAMIG: črke znotraj ikon na zemljevidu ustrezajo začetnicam imen kolesarjev.

Ikona	Oblika	Barva	Premikanje	Vzpostavljena povezava v programu Garmin Connect
	Krog	Bela	Da	Ne
	Krog	Modra	Da	Da
	Kvadrat	Bela	Ne	Ne
	Kvadrat	Rdeča	Ne	Da
	Krog	Siva	Neznano	Neznano

OPOMBA: če želite prilagoditi nastavitve zemljevida, na strani funkcije GroupRide izberite .

Zapuščanje seje funkcije GroupRide

Če želite, da vas kolesarski računalnik Edge odstrani z zemljevidov in seznamov drugih kolesarjev, potrebujete aktivno internetno povezavo.

Sejo funkcije GroupRide lahko zapustite kadar koli.

Izberite možnost:

- Med vožnjo pritisnite  in izberite **Zapusti sejo funkcije GroupRide**.
- Na strani funkcije **GroupRide** izberite **Zapusti sejo funkcije GroupRide**.
- Pritisnite  > **Shrani**, da ustavite čas dejavnosti in končate dejavnost.

NAMIG: kolesarski računalnik Edge samodejno odstrani sejo funkcije GroupRide, ko seja poteče ([Namigi za sejo GroupRide, stran 46](#)).

Namigi za sejo GroupRide

- Kolesarite na prostem z GPS-om.
- Združljiv kolesarski računalnik Edge združite s telefonom prek tehnologije Bluetooth.
- Kolesarji v skupini lahko kadar koli dodajo sejo funkcije GroupRide v svojo napravo in se ji nato pridružijo na dan vožnje. Seje potečejo 24 ur po času začetka.
- Če želite deliti kodo funkcije GroupRide med vožnjo, izberite  > **Deli kodo** na podatkovnem zaslonu funkcije **GroupRide** v kolesarskem računalniku Edge.
- Izberete lahko  > **Izklopi sporočila**, da izklopite zvok opozoril za vsa sporočila v trenutni seji funkcije GroupRide.
- Seznam kolesarjev se osveži na 15 sekund in prikazuje podrobnosti za 25 najbližjih kolesarjev znotraj polmera 40 km (25 mi). Če si želite ogledati dodatne kolesarje zunaj polmera 40 km (25 mi), izberite **Prikaži več**.
- Če želite med vožnjo prikazati dodatne možnosti, pritisnite .
- Prenehajte kolesariti, preden si poskusite ogledati informacije o lokaciji in smeri gibanja drugih kolesarjev v seji funkcije GroupRide ([Stanje na zemljevidu funkcije GroupRide, stran 45](#)).
- Če želite ustaviti deljenje svoje trenutne lokacije in podatkov o vožnji, v kolesarskem računalniku zapustite sejo funkcije GroupRide. Če želite ustaviti deljenje rezultatov vožnje in nagrad, se odstranite iz seje funkcije GroupRide v programu Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 49](#)).

Deljenje dogodka v živo

Deljenje dogodka v živo omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času, vključno s skupnim časom in časom zadnjega kroga. Pred dogodkom lahko seznam prejemnikov in vsebino sporočila prilagodite v programu Garmin Connect.

Vklop deljenja dogodka v živo

Preden lahko uporabljate deljenje dogodka v živo, morate nastaviti funkcijo LiveTrack v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcije LiveTrack so na voljo, če je naprava povezana s programom Garmin Connect v združljivem telefonu Bluetooth prek tehnologije Android.

- 1 Vklopite kolesarski računalnik Edge.
- 2 V programu Garmin Connect izberite **••• > Varnost in sledenje > Deljenje dogodka v živo**.
- 3 Izberite **Naprave**, nato pa izberite kolesarski računalnik Edge.
- 4 Preklopite stikalo za vklop **Deljenje dogodka v živo**.
- 5 Izberite **Končano**.
- 6 Če želite dodati osebe iz svojih stikov, izberite **Prejemniki**.
- 7 Če želite prilagoditi sprožilce sporočil in možnosti, izberite **Možnosti sporočil**.
- 8 Odpravite se na prosto in v kolesarskem računalniku Edge 540 izberite profil kolesarjenja GPS.

Deljenje dogodka v živo je omogočeno 24 ur.

Prejemanje sporočil gledalcev

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Prejemanje sporočil gledalcev omogoča, da vam sledilci prek funkcije LiveTrack pošiljajo besedilna sporočila, medtem ko kolesarite. To funkcijo lahko nastavite v nastavitvah funkcije LiveTrack v programu Garmin Connect.

Blokiranje sporočil gledalcev

Če želite blokirati sporočila gledalcev, Garmin priporoča, da jih izklopite pred začetkom dejavnosti.

Izberite  > **Varnost in sledenje** > **LiveTrack** > **Prejemanje sporočil gledalcev**.

Nastavitev alarma za kolo

Alarm za kolo lahko vklopite, ko niste v bližini kolesa, denimo, med postankom na dolgi vožnji. Alarm za kolo lahko upravljate v napravi ali v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect.

1 Izberite  > **Varnost in sledenje** > **Alarm za kolo**.

2 Ustvarite ali posodobite številsko geslo.

Ko alarm za kolo onemogočite v napravi Edge, morate vnesti številsko geslo.

3 Držite  in izberite **Nastavitev alarma za kolo**.

Če naprava zazna premikanje, se sproži alarm, naprava pa pošlje opozorilo v povezani telefon.

Predvajanje zvočnih pozivov v telefonu

Preden lahko nastavite zvočne pozive, morate telefon s programom Garmin Connect združiti z napravo Edge.

Program Garmin Connect lahko nastavite tako, da med vožnjo ali drugo dejavnostjo v telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi vključujejo število krogov in čas kroga, navigacijo, moč, tempo ali hitrost in podatke o srčnem utripu. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect utiša primarni zvok telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali •••.

2 Izberite **Naprave Garmin**.

3 Izberite svojo napravo.

4 Izberite **Zvočni pozivi**.

Poslušanje glasbe

OPOZORILO

Med kolesarjenjem po javnih cestah ne poslušajte glasbe, saj to lahko odvrne vašo pozornost, kar lahko privede do nesreče s telesnimi poškodbami ali smrtnim izidom. Za seznanjenost z lokalnimi zakoni in predpisi glede uporabe slušalk med kolesarjenjem ter njihov upoštevanje je odgovoren uporabnik.

Predvajanje glasbe v telefonu lahko upravljate v kolesarskem računalniku Edge.

1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.

2 Izberite eno od možnosti:

- Če si želite ogledati pripomoček z upravljalnimi elementi za glasbo, na zaslonu časovnika v kolesarskem računalniku Edge pritisnite , izberite **Pripomočki** in pritisnite  ali .

OPOMBA: na kolo pripomočkov lahko dodate možnosti ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 74](#)).

- Če si želite ogledati podatkovni zaslon z upravljalnimi elementi za glasbo, se pomaknite med podatkovnimi zasloni ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

3 Začnite poslušati glasbo iz združenega telefona.

Predvajanje glasbe v telefonu lahko upravljate v kolesarskem računalniku Edge.

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je naprava Edge povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 48](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami.

Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

- 1 Izberite  > **Garmin Share** > **Izmenjava**.
- 2 Izberite kategorijo in nato izberite enega ali več elementov.
- 3 Izberite **V skupno rabo daj toliko elementov: %1**.
- 4 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 5 Izberite napravo.
- 6 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 7 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 8 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r.**
- 9 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 Izberite  > **Garmin Share**.
- 2 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 3 Izberite **Sprejmi**.
- 4 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 5 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 6 Izberite **Končano**.

Prejete podatke si lahko ogledate v menijih Trening ali Navigacija. Na začetnem zaslonu je prikazan zadnji prejeti element.

Nastavitve funkcije Garmin Share

Izberite  > **Garmin Share** > .

: omogoči, da kolesarski računalnik Edge prejema elemente s funkcijo Garmin Share.

Pozabi naprave: odstrani naprave, s katerimi je kolesarski računalnik v preteklosti imel elemente v skupni rabi.

Programi za telefon in računalnik

Kolesarski računalnik lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

Garmin Connect

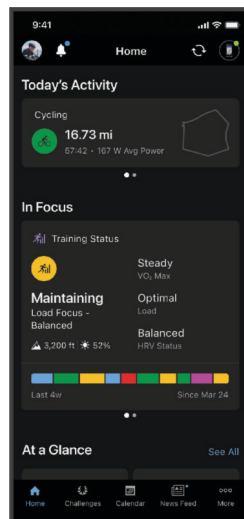
S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite napravo in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto connect.garmin.com.

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

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

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



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

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi kolesarskega računalnika s telefonom lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).

OPOMBA: nastavitve, profile dejavnosti, podatkovna polja in uporabniške nastavitve kolesarskega računalnika lahko spremenite v računu Garmin Connect z uporabo programa Garmin Connect ali spletne strani Garmin Connect.

- 1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.
- 2 Kolesarski računalnik postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.
Kolesarski računalnik samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect.

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

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Pošiljanje vožnje v program Garmin Connect

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpogled z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Prenosljive funkcije Connect IQ

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

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

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi: napravi lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko iz programa Connect IQ prenesete funkcije, morate uro ali kolesarski računalnik Garmin združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro ali kolesarski računalnik.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Nalaganje dejavnosti v račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Nastavitev povezljivosti Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v telefonu ali programom Garmin Express v računalniku.

- 1 Izberite možnost:
 - Prenesite program Garmin Connect in opravite združitev s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).
 - Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express in prenesite program Garmin Express.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu za nastavitev povezave Wi-Fi.

Nastavitve Wi-Fi

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

Omogoči: omogoči brezžično tehnologijo Wi-Fi.

OPOMBA: druge nastavitve Wi-Fi se prikažejo samo, če je omogočeno Wi-Fi.

Samodejni prenos: omogoča vam, da samodejno prenašate dejavnosti prek znanega brezžičnega omrežja.

Sinhronizacija s tehnologijo Wi-Fi: izberite za ročno sinhronizacijo Wi-Fi.

Dodajanje omrežja: vzpostavi povezavo naprave z brezžičnim omrežjem.

Brezžični senzorji

Kolesarski računalnik Edge lahko združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58*). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja (*Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67*). Če je bil napravi priložen senzor, sta naprava in senzor že združena.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
e-kolo	Napravo lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in prestavljanju (<i>Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa, stran 62</i>).
Daljinski upravljalnik Edge	Kolesarski računalnik Edge lahko upravljate z daljinskim upravljalnikom Edge, med drugim lahko vklopite časovnik dejavnosti, označite kroge in se pomikate med podatkovnimi zasloni.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja združljive ure Garmin prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge (<i>Nastavitev načina razširjenega zaslona, stran 75</i>).
Srčni utrip	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ali HRM-Pro™ lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Dalj. uprav. inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach® omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach s kolesarskim računalnikom Edge (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 63</i>).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah. Z žarometom s kamero Varia lahko med vožnjo zajamete tudi fotografije in videoposnetke (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 61</i>).
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v napravi spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (<i>Nastavitev območij moči, stran 58</i>), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (<i>Nastavitev opozoril o obsegu, stran 69</i>).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 61</i>).
Prestavljanje	Z elektronskimi prestavnimi ročicami lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, kolesarski računalnik Edge 540 prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Shimano Di2	Z elektronskimi prestavnimi ročicami Shimano® Di2™ lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, kolesarski računalnik Edge 540 prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Shimano E-Bike	Kolesarski računalnik lahko uporabljate skupaj s kolesom s sistemom za električno kolesa Shimano ter si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in prestavljanju (<i>Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa, stran 62</i>).
Pametni trenažer	Kolesarski računalnik lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (<i>Uporaba notranjega trenažerja, stran 11</i>).
Hitrost/kadence	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadence in med vožnjo spremljate podatke v kolesarskem računalniku. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (<i>Velikost in premer kolesa, stran 101</i>).
Tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljanja kamere VIRB® omogoča, da športno kamero VIRB upravljate s kolesarskim računalnikom.

Nomeščanje merilnika srčnega utripa HRM-Dual

OPOMBA: če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

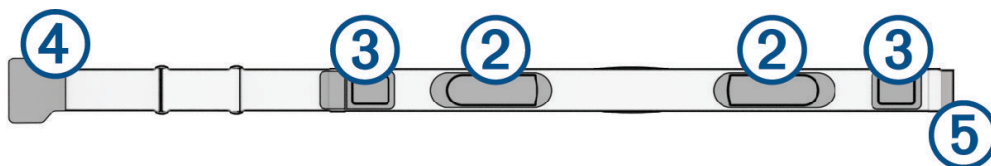
Če imate drug merilnik srčnega utripa Garmin, si oglejte priročnik za njegovo uporabo.

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

- 1 Modul senzorja srčnega utripa ① pritrdite na trak.

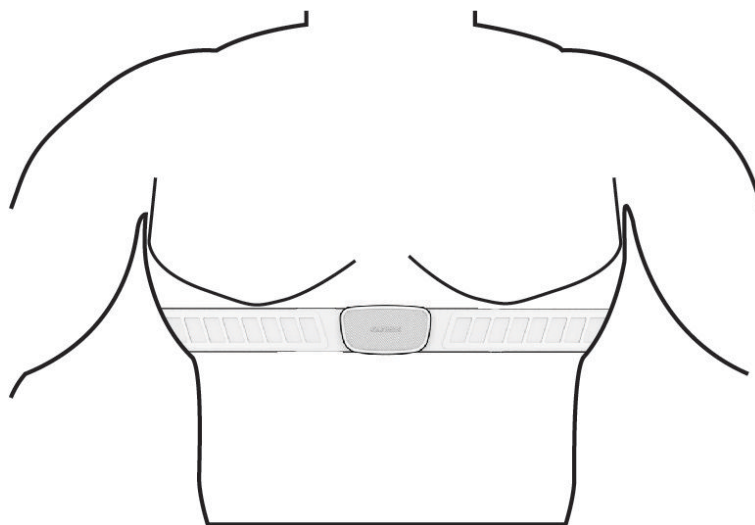
Logotipa Garmin na modulu in traku morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani traku, da ustvarite zanesljiv stik med prsmi in oddajnikom.



- 3 Trak si ovijte okoli prsi in kljukico ④ zatakните v zanko ⑤.

OPOMBA: oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 4 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

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

NAMIG: če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav ([Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 55](#)).

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Območja srčnega utripa lahko ročno prilagodite svojim ciljem vadbe ([Cilji pripravljenosti, stran 55](#)). Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip, srčni utrip med mirovanjem in območja srčnega utripa.

- 1 Izberite  > **Moja statistika** > **Območja treninga** > **Območja srčnega utripa**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip, laktatni prag in srčni utrip med mirovanjem.
Med dejavnostjo lahko uporabite funkcijo samodejnega zaznavanja, ki samodejno zazna srčni utrip. Vrednosti območja se posodablja samodejno, lahko pa vse vrednosti uredite ročno.
- 3 Izberite **Glede na:**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvišjega**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% srčnega utripa pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

0 območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 101](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 82](#)).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

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

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

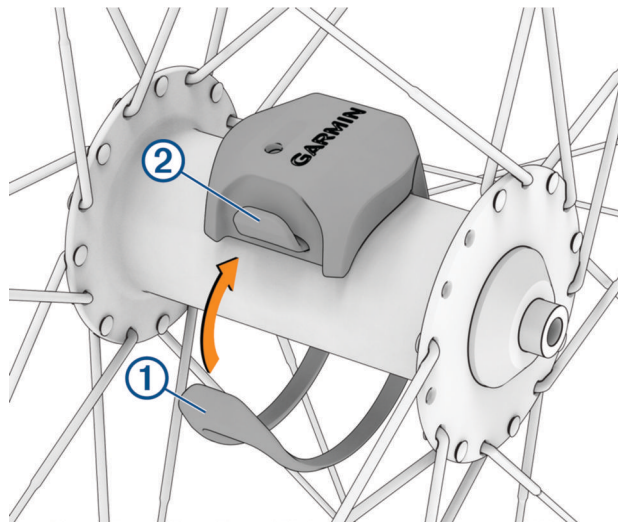
Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Nameščanje senzorja hitrosti

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

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

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



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

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

Senzor se ne sme dotikati drugih delov kolesa.

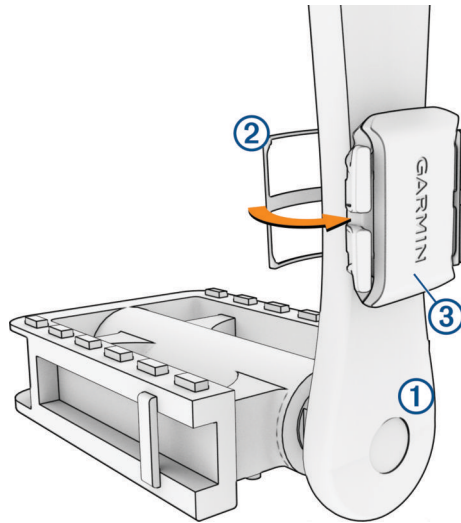
OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

Nameščanje senzorja kadence

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

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

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



- 4 Zavrtite gonilko, da preverite, ali se vrti neovirano.
Senzor in pasovi se ne smejo dotikati drugih delov kolesa ali obutve.
OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.
- 5 15 minut se peljite s kolesom in se prepričajte, da na senzorju in trakovih ne prihaja do poškodb.

Senzorja hitrosti in kadence

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

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

Povprečenje podatkov za kadenco ali moč

Nastavitev neničelnega povprečenja podatkov je na voljo, če vadite z dodatnim senzorjem kadence ali senzorjem moči. Privzeta nastavitev izključuje ničelne vrednosti, ki se pojavijo, kadar ne kolesarite.

Vrednost te nastavitve lahko spremenite ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 74](#)).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Po združitvi se kolesarski računalnik Edge samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov www.garmin.com/hrm_connection_types.

OPOMBA: če je bil napravi priložen senzor, sta naprava in senzor že združena.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite od senzorjev drugih kolesarjev oddaljeni vsaj 10 m (33 ft).

- 3 Pridržite .

- 4 Izberite **Tipala > Dodaj senzor**.

- 5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite vrsto senzorja.
- Če želite poiskati vse bližnje senzorje, izberite **Preišči vse**.

Prikaže se seznam razpoložljivih senzorjev.

- 6 Izberite enega ali več senzorjev, ki jih želite združiti z napravo.

- 7 Izberite **Dodaj**.

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

Trajanje baterije brezžičnega senzorja

Ko se odpravite na vožnjo, se prikažejo ravni trajanja baterij senzorjev, ki so bili povezani med dejavnostjo. Seznam je razvrščen po ravni napolnjenosti baterije.

Vadba z merilniki moči

- Obiščite spletni naslov www.garmin.com/cycling, če si želite ogledati seznam merilnikov moči, ki so združljivi s kolesarskim računalnikom Edge (kot sta sistema Rally in Vector).
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči, stran 58*).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril o obsegu, stran 69*).
- Prilagodite podatkovna polja za moč (*Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67*).

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Območja lahko ročno nastavite na napravi ali z Garmin Connect. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči.

- 1 Izberite  > **Moja statistika > Območja treninga > Območja moči**.

- 2 Vnesite svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP).

- 3 Izberite **Glede na:**.

- 4 Izberite možnost:

- Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
- Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- Če želite urediti število območij moči, izberite **Konfiguracija**.

Umerjanje merilnika moči

Preden lahko umerite merilnik moči, ga morate namestiti, združiti z napravo in preveriti, ali aktivno oddaja podatke.

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

1 Izberite  > **Tipala**.

2 Izberite merilnik moči.

3 Izberite **Umeri**.

NAMIG: merilnik ohranjajte aktiven, dokler se ne prikaže obvestilo.

4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Moč na pedal

Sistem Rally meri moč na pedal.

Sistem Rally vsako sekundo več stokrat izmeri silo, s katero delujete na pedal. Sistem Rally meri tudi kadenco ali hitrost vrtenja pedalov. Z merjenjem sile, smeri sile, vrtenja gonilke in časa lahko sistem Rally določi moč (v vatih). Sistem Rally ločeno meri moč leve in desne noge, zato poroča o uravnoteženosti moči levo/desno.

OPOMBA: sistem Rally z enojnim zaznavanjem ne zagotavlja podatkov o uravnoteženosti moči levo/desno.

Dinamika kolesarjenja

Pri meritvah dinamike kolesarjenja se meri, kako pritiskate na pedal skozi celoten obrat pedala in na kateri del pedala pritiskate, na podlagi tega pa lahko razumete, kako kolesarite. Če razumete, kako in kje pritiskate na pedal, lahko učinkoviteje vadite in ocenite prilagoditev kolesa.

OPOMBA: za uporabo parametrov dinamike kolesarjenja potrebujete združljiv merilnik moči za dvojno zaznavanje, ki je povezan s tehnologijo ANT+.

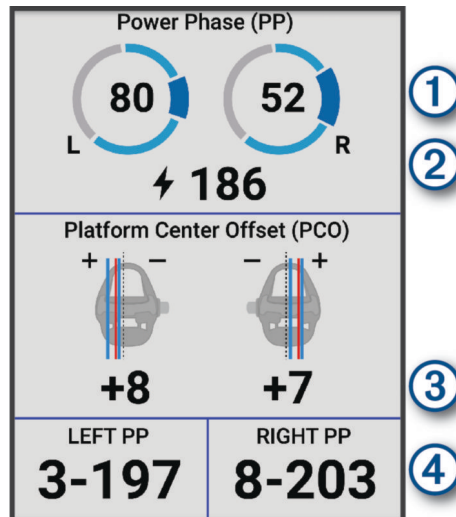
Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data.

Uporaba dinamike kolesarjenja

Preden lahko uporabite dinamiko kolesarjenja, morate napravo združiti z merilnikom moči prek tehnologije ANT+ ([Združevanje z brezžičnimi senzorji](#), stran 58).

OPOMBA: beleženje dinamike kolesarjenja porablja dodaten prostor v pomnilniku naprave.

- 1 Začnite z vožnjo.
- 2 Pomaknite se na zaslon dinamike kolesarjenja, da si ogledate podatke o fazi moči ①, skupni moči ② in odmiku od sredine platforme ③.



- 3 Po potrebi izberite **Podatkovna polja** in spremenite podatkovno polje ([Dodajanje podatkovnega zaslona](#), stran 67).

OPOMBA: prilagodite lahko podatkovni polji na dnu zaslona ④.

Vožnjo lahko pošljete v program Garmin Connect in si ogledate dodatne podatke o dinamiki kolesarjenja ([Pošiljanje vožnje v program Garmin Connect](#), stran 50).

Podatki o fazi moči

Faza moči je območje obrata pedala (med začetnim in končnim kotom gonilke), na katerem ustvarite pozitivno moč.

Odmik od sredine platforme

Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega delujete z močjo.

Prilagoditev funkcij dinamike kolesarjenja

Preden lahko prilagodite funkcije merilnika Rally, morate merilnik moči Rally združiti z napravo.

- 1 Izberite **Tipala**.
- 2 Izberite merilnik moči Rally.
- 3 Izberite **Podrobnosti o senzorju > Dinamika kolesarjenja**.
- 4 Izberite možnost.
- 5 Po potrebi izberite stikala, da vklopite ali izklopite učinkovitost navora, enakomernost poganjanja in dinamiko kolesarjenja.

Posodabljanje programske opreme sistema Rally s kolesarskim računalnikom Edge

Preden lahko posodobite programsko opremo, morate kolesarski računalnik Edge združiti s sistemom Rally.

- 1 Pošljite podatke o vožnji v uporabniški račun Garmin Connect ([Pošiljanje vožnje v program Garmin Connect, stran 50](#)).

Garmin Connect samodejno poišče posodobitve programske opreme in jih pošlje v kolesarski računalnik Edge.

- 2 Kolesarski računalnik Edge postavite v doseg (3 m) merilnikov moči.
- 3 Nekajkrat zavrtite gonilko. Kolesarski računalnik Edge vas pozove, da namestite vse posodobitve programske opreme, ki še niso nameščene.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Zavedanje o razmerah

⚠ OPOZORILO

Družina izdelkov za zavedanje o razmerah med kolesarjenjem Varia lahko izboljša zavedanje o razmerah. Vendar ti izdelki niso nadomestek za kolesarjevo pozornost in razsodnost. Vedno bodite pozorni na okolico in kolo upravljajte na varen način. V nasprotnem primeru lahko pride do hudih telesnih poškodb ali smrti.

Kolesarski računalnik Edge lahko uporabljate skupaj z družino izdelkov za zavedanje o razmerah med kolesarjenjem Varia ([Brezžični senzorji, stran 52](#)). Za več informacij glejte priročnik za uporabo dodatne opreme.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

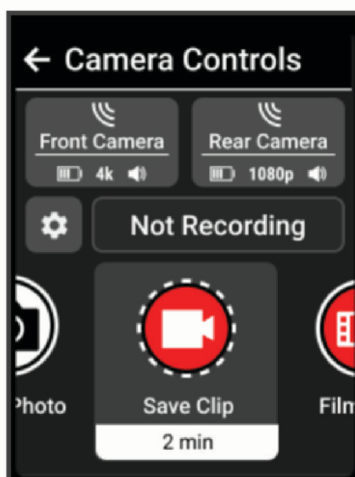
OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti s kolesarskim računalnikom ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

- 1 Pritisnite  in izberite **Upravljalni elementi kamere**.

V kolesarskem računalniku so prikazani upravljalni elementi kamere in način snemanja, stanje baterije, ločljivost videa in stanje zvoka vseh priključenih kamer.



- 2 Izberite eno od možnosti:

- Za prilagoditev nastavitve kamere po meri izberite **Žaromet s kamero** ali **Radar s kamero**.
- Izberite **Zajemi fotografijo**, **Shrani izrezek** ali **Snemaj vožnjo**.

Omogočenje zvočnega signala za zeleno raven nevarnosti

Preden lahko omogočite zvočni signal za zeleno raven nevarnosti, morate napravo združiti z združljivim radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia in omogočiti zvočne signale.

Omogočite lahko zvočni signal, ki se predvaja, ko radar preklopi na zeleno raven nevarnosti.

- 1 Izberite  > **Tipala**.
- 2 Izberite radar.
- 3 Izberite **Podrobnosti o senzorju** > **Nastavitve opozoril**.
- 4 Izberite preklopno stikalo **Zvok za zelen. raven nevarn..**

Elektronske prestavne ročice

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano Di2 ali SRAM® AXS, jih morate združiti s kolesarskim računalnikom Edge ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)).

Razpoložljive gumbе prestavnih ročic lahko konfigurirate za upravljanje dejanj v kolesarskem računalniku Edge, kot so začetek in ustavitev dejavnosti ter beleženje krogov. Prav tako lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)). Pri natančnem nastavljanju elektronskih prestavnih ročic lahko kolesarski računalnik Edge prikazuje vrednosti za prilagajanje.

Kolesarski računalnik Edge 540 in električno kolo

Preden lahko uporabite združljivo električno kolo, kot je električno kolo Shimano, ga morate združiti s kolesarskim računalnikom Edge ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 58](#)). Izbirni podatkovni zaslon in podatkovna polja za električno kolo lahko prilagodite ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

Ogled podrobnosti o senzorju električnega kolesa

- 1 Izberite  > **Tipala**.
 - 2 Izberite svoje električno kolo.
 - 3 Izberite možnost:
 - Za ogled podrobnosti o električnem kolesu, kot sta merilnik opravljene poti ali prepotovana razdalja, izberite **Podrobnosti o senzorju** > **Podrobnosti o e-kolesu**.
 - Za ogled sporočil o napaki električnega kolesa izberite .
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo električnega kolesa.

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach s kolesarskim računalnikom Edge . Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 V kolesarskem računalniku Edge izberite  > **Tipala** > **Dodaj senzor** > **inReach**.
- 3 Izberite napravo za satelitsko komunikacijo inReach, nato pa izberite **Dodaj**.
- 4 Na začetnem zaslonu izberite  > **Dalj. uprav. inReach**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Sporočila** > **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila** > **Začni pogovor**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, opravljeno med sejo sledenja, izberite **Sledenje v napravi inReach** > **Začni sledenje**.
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **SOS**.**OPOMBA:** funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.

Zgodovina

Hitri pregled zgodovine v kolesarskem računalniku Edge 540 vključuje čas, razdaljo, kalorije, hitrost, podatke o krogih, nadmorsko višino in izbirne informacije o senzorjih, pri katerih se uporablja tehnologija ANT+.

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

Ko je pomnilnik naprave poln, se prikaže sporočilo. Naprava ne izbriše ali prepíše samodejno zgodovine. Zgodovino redno nalagajte v račun Garmin Connect, da boste lahko spremljali vse podatke o vožnjah.

Ogled vožnje

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da se prikaže hitri pregled zgodovine.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)).
- 2 Izberite hitri pregled zgodovine.
- 3 Izberite **Vožnje**.
- 4 Izberite vožnjo.
- 5 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Ogled časa v posameznem območju vadbe

Preden si lahko ogledate čas v posameznem območju vadbe, morate napravo združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa ali merilnikom moči, nato pa dokončati in shraniti dejavnost.

Z upoštevanjem časa v posameznem območju srčnega utripa in moči lahko prilagodite intenzivnost vadbe. Območja moči ([Nastavitev območij moči, stran 58](#)) in območja srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 55](#)) lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje čas v območjih vadbe med vožnjo ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da se prikaže hitri pregled zgodovine.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)).
- 2 Izberite hitri pregled zgodovine.
- 3 Izberite **Vožnje**.
- 4 Izberite vožnjo.
- 5 Izberite **Povzetek**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Območja srčnega utripa**.
 - Izberite **Območja moči**.

Brisanje vožnje

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da se prikaže hitri pregled zgodovine.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)).
- 2 Izberite hitri pregled zgodovine.
- 3 Izberite **Vožnje**.
- 4 Izberite vožnjo.
- 5 Izberite  > **Izbriši** > .

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da se prikaže hitri pregled zgodovine.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)).
- 2 Izberite hitri pregled zgodovine.
- 3 Izberite **Skupno**.

Brisanje skupnih podatkovnih vrednosti

- 1 Na začetnem zaslonu pritisnite , da se prikaže hitri pregled zgodovine.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na začetni zaslon ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 74](#)).
- 2 Izberite hitri pregled zgodovine.
- 3 Izberite **Skupno**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti v zgodovini, izberite .
 - Če želite izbrisati zbrane skupne podatkovne vrednosti za en profil, izberite profil dejavnosti.**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 5 Izberite .

Beleženje podatkov

Naprava beleži točke vsako sekundo. Pri beleženju točk vsako sekundo se ustvari izjemno natančna sled, vendar se porabi več pomnilnika, ki je na voljo.

Za informacije o povprečenju podatkov za kadenco in moč si oglejte [Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 57](#).

Upravljanje podatkov

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

Priklop naprave na računalnik

OBVESTILO

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

- 1 Odstranite zaščitni pokrovček z vrat USB.
 - 2 En konec kabla priklopite v vrata USB na napravi.
 - 3 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB računalnika.
- Naprava se prikaže kot odstranljiv pogon v mapi Ta računalnik v računalnikih Windows in kot razpoložljiv disk v računalnikih Mac.

Prenos datotek v napravo

- 1 Napravo priključite na računalnik.

Odvisno od operacijskega sistema računalnika je naprava prikazana kot prenosna naprava, odstranljiv pogon ali odstranljiva pomnilniška naprava.

OPOMBA: operacijski sistemi Mac naprave ne zaznajo privzeto. Za uporabo datotek v napravi morate uporabiti programsko opremo Garmin Express.

- 2 V računalniku odprite brskalnik datotek.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Izberite **Urejanje > Kopiraj**.
- 5 Odprite prenosno napravo ali pogon za napravo.
- 6 Poiščite mapo.

OPOMBA: večina vrst datotek ima poimenovano mapo znotraj mape Garmin.

- 7 Izberite **Urejanje > Prilepi**.

Datoteka je prikazana na seznamu datotek v pomnilniku naprave.

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows.

Prilagajanje naprave

Profili

Kolesarski računalnik Edge omogoča več načinov prilagajanja, vključno s profili. Profili so zbirke nastavitvev, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Ustvarite lahko na primer drugačne nastavitve in poglede za vadbo in gorsko kolesarjenje.

Kadar med uporabo določenega profila spremenite nastavitve, na primer podatkovna polja ali merske enote, se spremembe samodejno shranijo kot del profila.

Profili dejavnosti: ustvarite lahko profile dejavnosti za vsako vrsto kolesarjenja. Ustvarite lahko na primer različne profile dejavnosti za vadbo, tekme in gorsko kolesarjenje. Profil dejavnosti vključuje prilagojene podatkovne strani, skupne vrednosti dejavnosti, opozorila, območja vadbe (na primer srčni utrip in hitrost), nastavitve vadbe (na primer funkciji Auto Pause® in Auto Lap®) ter nastavitve navigacije.

NAMIG: ob sinhronizaciji se profili dejavnosti shranijo v račun Garmin Connect in jih lahko kadar koli pošljete v napravo.

Profil uporabnika: posodobite lahko nastavitve spola, starosti, teže in višine. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vožnji.

Nastavitev uporabniškega profila

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

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

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi naprave morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi naprave.

Nastavitve vadbe

Naslednje možnosti in nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Te nastavitve so shranjene v profil dejavnosti. Nastavite lahko na primer opozorila o času za cestni profil in sprožilnik položaja Auto Lap za profil gorskega kolesarjenja.

NAMIG: profile dejavnosti lahko tudi prilagajate v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect.

Izberite  > **Profili dejavnosti** in izberite profil.

Opozorila in pozivi: nastavi način sprožitve krogov in prilagodi opozorila o vadbi ali navigaciji za dejavnost (*Nastavitve opozoril in pozivov, stran 69*).

Samodejno mirovanje: omogoči, da naprava po petih minutah nedejavnosti samodejno preide v način mirovanja (*Uporaba samodejnega mirovanja, stran 71*).

Vzponi: omogoči funkcijo ClimbPro in nastavi vrste vzponov, ki jih zazna naprava (*Uporaba funkcije ClimbPro, stran 35*).

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67*).

Gorsko kolesarjenje/ciklokros: omogoči beleženje napornosti, lahkotnosti in skokov. To nastavitev izberite, če želite omogočiti opozorila o skokih. V profilih dejavnosti gorskega kolesarjenja, kot so **Gorsko** ali lahko tudi vklopite in izklopite način **ForkSight** (*ForkSight, stran 34*).

Navigacija: nastavi navigacijska sporočila ter prilagodi nastavitve zemljevida in načrtovanja poti (*Nastavitve zemljevida, stran 36*) (*Nastavitve načrtovane poti, stran 37*).

Prehrana/hidracija: omogoči beleženje zaužite hrane in pijače.

Vrsta vožnje: nastavi vrsto vožnje, ki je značilna za ta profil dejavnosti, kot je na primer kolesarjenje na delovno mesto.

OPOMBA: po vožnji, ki ni značilna, lahko ročno posodobite vrsto vožnje. Točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog.

Satelitski sistemi: omogoča izklop GPS-a (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 10*) ali nastavitev satelitskega sistema, ki ga želite uporabiti za dejavnost (*Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 72*).

Odseki: vklopi omogočene odseke (*Omogočanje odsekov, stran 9*).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost (*Ocena dejavnosti, stran 5*).

Časovnik: določi nastavitve časovnika. Z možnostjo **Auto Pause** lahko nastavite, kdaj se časovnik dejavnosti samodejno začasno ustavi (*Uporaba funkcije Auto Pause, stran 72*). Z možnostjo **Način vklopa časovnika** lahko nastavite način, na katerega naprava zazna začetek vožnje in samodejno zažene časovnik dejavnosti (*Samodejni vklop časovnika, stran 72*).

Posodabljanje profila dejavnosti

Profile dejavnosti lahko prilagodite. Prilagodite lahko nastavitve in podatkovna polja za določeno dejavnost ali potovanje ([Nastavitve vadbe, stran 66](#)).

NAMIG: profile dejavnosti lahko tudi prilagajate v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite profil.
 - Izberite **Ustvari novo**, če želite ustvariti nov profil tako, da kopirate obstoječ profil ali uporabite predlogo.
- 3 Po potrebi izberite , če želite urediti ime, barvo in privzeto vrsto vožnje profila.

NAMIG: po vožnji, ki ni značilna, lahko ročno posodobite vrsto vožnje. Točni podatki o vrsti vožnje so pomembni za ustvarjanje kolesu prijaznih prog.

Dodajanje podatkovnega zaslona

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** > **Dodaj podatkovni zaslon** > **Podatkovni zaslon**.
- 4 Izberite kategorijo in nato izberite eno ali več podatkovnih polj.

NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte ([Podatkovna polja, stran 90](#)).
- 5 Pritisnite .
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite drugo kategorijo, da izberete več podatkovnih polj.
 - Držite  in izberite .
- 7 Če želite spremeniti postavitev, pritisnite  ali .
- 8 Izberite .
- 9 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 10 Izberite .

Dodani podatkovni zaslon se prikaže na seznamu podatkovnih zaslonov za profil ([Preurejanje podatkovnih zaslonov, stran 68](#)).

Dodajanje podatkovnega zaslona za upravljanje glasbe

Podatkovni zaslon lahko prilagodite tako, da so na njem prikazani upravljalni elementi za glasbo in sprotni podatki, kot je čas kroga ali skupni vzpon ([Poslušanje glasbe, stran 47](#)).

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** > **Dodaj** > **Upravljanje glasbe**.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 5 Izberite .

Dodani podatkovni zaslon za glasbo se prikaže na seznamu podatkovnih zaslonov za profil ([Preurejanje podatkovnih zaslonov, stran 68](#)).

Dodajanje podatkovnih polj za vadbo

Podatkovni zaslon lahko prilagodite tako, da so na najem prikazani sprotni podatki o vadbi, kot so podatki o primarnem cilju, odštevanje trajanja in druge podrobnosti ([Vadbe, stran 5](#)).

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** > **Dodaj podatkovni zaslon** > **Podatkovni zaslon** > **Vadbe**.
- 4 Izberite eno ali več podatkovnih polj, ki jih želite dodati ali odstraniti.
- 5 Pritisnite .
- 6 Pridržite , da izberete .
- 7 Če želite spremeniti postavitev, pritisnite  ali .
- 8 Pritisnite .
- 9 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 10 Pridržite , da izberete .

Dodani podatkovni zaslon se prikaže na seznamu podatkovnih zaslonov za profil ([Preurejanje podatkovnih zaslonov, stran 68](#)).

Urejanje podatkovnega zaslona

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 4 Izberite podatkovni zaslon.
- 5 Izberite **Postavitev in podatkovna polja**.
- 6 Če želite spremeniti postavitev, izberite  ali .
- 7 Pritisnite .
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite prerazporediti podatkovni polji, najprej izberite eno polje, nato pa še drugo.
 - Če želite spremeniti podatkovno polje, ga dvakrat izberite.
- 9 Pridržite .

Preurejanje podatkovnih zaslonov

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** >  > **Ponovno razvrsti**.
- 4 Izberite podatkovni zaslon.
- 5 Pritisnite  ali .
- 6 Pritisnite  > .

Nastavitve opozoril in pozivov

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseg določenih ciljev časa, razdalje, kalorij, srčnega utripa, kadence in moči. Nastavite lahko tudi navigacijska opozorila. Nastavitve opozoril so shranjene v profilu dejavnosti ([Nastavitve vadbe, stran 66](#)).

Izberite  > **Profili dejavnosti**, izberite profil, nato pa izberite **Opozorila in pozivi**.

Opozorila o ostrih ovinkih: omogoči opozorila o zahtevnih zavojih.

Opozorila o cestah s povečanim prometom: omogoči opozorila o območjih z gostim prometom.

Opozorila o nevarnostih na cesti: omogoči opozorila o nevarnostih na cesti, kot so udarne jame ali ovire ([Prijava nevarnosti, stran 30](#)).

Opozorila za cilje vadbe: omogoči opozorilo, ki se prikaže, ko dosežete cilj med vadbo.

krog: nastavi način sprožitve krogov ([Označevanje krogov po položaju, stran 70](#)).

Opozorilo za čas: nastavi opozorilo o določenem času ([Nastavitev ponavljajočih se opozoril, stran 70](#)).

Opozorilo o razdalji: nastavi opozorilo o določeni razdalji ([Nastavitev ponavljajočih se opozoril, stran 70](#)).

Opozorilo za kalorije: nastavi opozorilo, ki se prikaže, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o srčnem utripu: nastavi napravo tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ([Nastavitev opozoril o obsegu, stran 69](#)).

Opozorilo o tempu: nastavi napravo tako, da vas opozori, ko je vaša kadenca višja ali nižja od po meri nastavljenega območja ponovitev na minuto ([Nastavitev opozoril o obsegu, stran 69](#)).

Opozorilo o moči: nastavi napravo tako, da vas opozori, ko je vaš prag moči nad ali pod ciljnim območjem ([Nastavitev opozoril o obsegu, stran 69](#)).

Opozorilo o obrnitvi: nastavi opozorilo, ki se prikaže, ko je med vožnjo čas, da se obrnete.

Opoz. o zauž. hrane: nastavi opozorilo, ki vas ob določenem času, na določeni razdalji ali na strateškem intervalu med vožnjo obvesti, da morate zaužiti hrano ([Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače, stran 70](#)).

Opoz. o zauž. pijače: nastavi opozorilo, ki vas ob določenem času, na določeni razdalji ali na strateškem intervalu med vožnjo obvesti, da morate zaužiti pijačo ([Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače, stran 70](#)).

Opozorila Connect IQ: omogoči opozorila, ki so nastavljena v programih Connect IQ.

Nastavitev opozoril o obsegu

Če imate izbirni merilnik srčnega utripa, senzor kadence ali merilnik moči, lahko nastavite opozorila o obsegu. Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je meritev naprave izven določenega obsega vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaša kadenca nižja od 40 vrtljajev na minuto in višja od 90 vrtljajev na minuto. Za opozorilo o obsegu lahko uporabljate tudi območje vadbe ([Območja treninga, stran 26](#)).

1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.

2 Izberite profil.

3 Izberite **Opozorila in pozivi**.

4 Izberite **Opozorilo o srčnem utripu, Opozorilo o tempu** ali **Opozorilo o moči**.

5 Izberite najmanjšo in največjo vrednost ali izberite območje.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Vkllop in izklop zvokov naprave, stran 74](#)).

Nastavitev ponavljajočih se opozoril

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

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi**.
- 4 Izberite vrsto opozorila.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Vnesite vrednost.
- 7 Izberite .

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Vklop in izklop zvokov naprave, stran 74*).

Nastavitev pametnih opozoril o zaužitju hrane in pijače

Pametno opozorilo vas na podlagi trenutnih razmer vožnje obvesti, da morate zaužiti hrano ali pijačo v strateško razporejenih intervalih. Ocenjene vrednosti za pametna opozorila med vožnjo temeljijo na podatkih o temperaturi, povečanju višine, hitrosti, trajanju, srčnem utripu in moči (če je ustrezno).

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi**.
- 4 Izberite **Opoz. o zauž. hrane** ali **Opoz. o zauž. pijače**.
- 5 Vklopite opozorilo.
- 6 Izberite **Vrsta** > **Pametno**.

Vsakič ko dosežete ocenjeno vrednost za pametno opozorilo, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Vklop in izklop zvokov naprave, stran 74*).

Auto Lap

Označevanje krogov po položaju

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določenem mestu. Funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer na dolgem vzponu ali treningu sprinta). Na progah lahko uporabljate možnost Po položaju, če želite sprožiti kroge na vseh položajih kroga, ki so shranjeni v progi.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi** > **krog**.
- 4 Vklopite opozorilo **Auto Lap**.
- 5 Izberite **Sprožilnik Auto Lap** > **Po položaju**.
- 6 Izberite **Krog pri**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo tipka Lap**, če želite sprožiti števec krogov vsakokrat, ko pritisnete , in vsakokrat, ko greste znova mimo teh lokacij.
 - Izberite **Start in Lap**, če želite sprožiti števec krogov na lokaciji GPS, kjer pritisnete , in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer pritisnete .
 - Izberite **Na točki in ob pritisku tipke Lap**, če želite sprožiti števec krogov na določeni lokaciji GPS, označeni pred vožnjo, in na kateri koli drugi lokaciji med vožnjo, kjer pritisnete .
- 8 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih (*Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67*).

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih vožnje (na primer, vsakih 40 kilometrov ali 10 milj).

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi > krog**.
- 4 Vključite opozorilo **Auto Lap**.
- 5 Izberite **Sprožilnik Auto Lap > Po razdalji**.
- 6 Izberite **Krog pri**.
- 7 Vnesite vrednost.
- 8 Izberite .
- 9 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

Označevanje krogov po času

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga pri določenem času. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih vožnje (na primer, vsakih 20 minut).

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi > krog**.
- 4 Vključite opozorilo **Auto Lap**.
- 5 Izberite **Sprožilnik Auto Lap > Po času**.
- 6 Izberite **Krog pri**.
- 7 Izberite vrednost za ure, minute ali sekunde.
- 8 Izberite  ali , da vnesete vrednost.
- 9 Izberite .
- 10 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o krogih ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

Prilagajanje pasice kroga

Prilagajate lahko podatkovna polja, prikazana v pasici kroga.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Opozorila in pozivi > krog**.
- 4 Vključite opozorilo **Auto Lap**.
- 5 Izberite **Pasica kroga po meri**.
- 6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Uporaba samodejnega mirovanja

S funkcijo Samodejno mirovanje lahko omogočite, da naprava samodejno vstopi v način mirovanja po 5 minutah nedejavnosti. V načinu mirovanja je zaslon izklopljen, senzorji, tehnologija Bluetooth in GPS pa so onemogočeni.

Povezava Wi-Fi deluje tudi, ko je naprava v mirovanju.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Samodejno mirovanje**.

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko hitrost pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če vožnja vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Časovnik** > **Auto Pause**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
 - Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko hitrost pade pod določeno vrednost.
- 5 Po potrebi prilagodite izbirna polja s podatki o času ([Dodajanje podatkovnega zaslona, stran 67](#)).

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo Samodejno pomikanje lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Podatkovni zasloni** >  > **Samodejno pomikanje**.
- 4 Izberite hitrost prikaza.

Samodejni vklop časovnika

Ta funkcija samodejno zazna, kdaj je naprava pridobila satelitske signale in se premika. Vklopi časovnik dejavnosti ali vas opomni, da ga vklopite, tako da lahko beležite podatke o vožnji.

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Časovnik** > **Način vklopa časovnika**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Ročno** in nato izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.
 - Če želite, da se prikaže vizualni opomnik, ko dosežete hitrost začetnega obvestila, izberite **Ob pozivu**.
 - Če želite, da se časovnik dejavnosti samodejno vklopi, ko dosežete hitrost za začetek, izberite **Samodejno**.

Spreminjanje nastavitve satelitov

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

- 1 Izberite  > **Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.
- 3 Izberite **Satelitski sistemi**.
- 4 Izberite možnost.

Nastavitve telefona

Izberite  > **Povezane funkcije** > **Telefon**.

Omogoči: omogoči Bluetooth.

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

Enostavno ime: omogoča, da vnesete preprosto ime, ki zagotavlja prepoznavanje naprav s Bluetooth.

Združi pametni telefon: poveže napravo s pametnim telefonom, ki je združljiv s tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih storitev Bluetooth, vključno s storitvijo LiveTrack in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

Sinhroniziraj: omogoča sinhronizacijo naprave z združljivim telefonom.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite obvestila iz združljivega telefona.

Zgrešena obvestila: prikaže zgrešena obvestila iz združljivega telefona.

Podpis besedilnega odgovora: omogoči podpise v besedilnih sporočilih, s katerimi odgovorite. Ta funkcija je na voljo z združljivimi pametnimi telefoni Android.

Nastavitve sistema

Izberite  > **Sistem**.

- Nastavitve zaslona ([Nastavitve zaslona, stran 73](#))
- Nastavitve pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 74](#))
- Nastavitve beleženja podatkov ([Nastavitev beleženja podatkov, stran 74](#))
- Nastavitve enot ([Spreminjanje merskih enot, stran 74](#))
- Nastavitve zvokov ([Vkllop in izkllop zvokov naprave, stran 74](#))
- Nastavitve jezika ([Spreminjanje jezika naprave, stran 74](#))

Nastavitve zaslona

Izberite  > **Sistem** > **Zaslon**.

Samodejna svetlost: samodejno prilagodi svetlost osvetlitve glede na svetlobo okolja.

Svetlost: nastavi svetlost osvetlitve zaslona.

Časovna omejitev osvetlitve zaslona: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Barvni način: nastavi napravo tako, da prikazuje dnevne ali nočne barve. Izberete lahko možnost Samodejno in tako omogočite napravi, da samodejno nastavi dnevne ali nočne barve glede na čas dneva.

Zajem zaslona: omogoča, da shranite sliko na zaslonu naprave, ko pritisnete .

Uporaba osvetlitve zaslona

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

OPOMBA: časovno omejitev osvetlitve lahko prilagodite ([Nastavitve zaslona, stran 73](#)).

1 Izberite  > **Sistem** > **Zaslon**.

2 Izberite možnost:

- Če želite, da naprava samodejno prilagaja svetlost glede na osvetljenost okolice, omogočite **Samodejna svetlost**.
- Če želite ročno prilagoditi svetlost, onemogočite **Samodejna svetlost**, izberite **Svetlost** in izberite  ali .

Prilagoditev hitrih pregledov

- 1 Pomaknite se na dno začetnega zaslona.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite na kolo hitrih pregledov dodati nov hitri pregled, izberite **Dodajanje hitrih pregledov**.
 - Če želite spremeniti položaj hitrega pregleda na kolesu hitrih pregledov, izberite hitri pregled, nato pa izberite **Ponovno razvrsti**.
 - Če želite hitri pregled odstraniti s kolesa hitrih pregledov, izberite hitri pregled, nato pa izberite **Odstrani**.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 Izberite  > **Sistem** > **Pripomočki**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite na kolo pripomočkov dodati pripomoček, izberite **Dodaj pripomočke**.
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu pripomočkov, izberite pripomoček, nato pa izberite **Ponovno razvrsti**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa pripomočkov, izberite pripomoček, nato pa izberite **Odstrani**.

Nastavitev beleženja podatkov

Izberite  > **Sistem** > **Snemanje podatkov**.

Povprečenje kadence: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o kadenci, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov (*Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 57*).

Povprečenje moči: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov (*Povprečenje podatkov za kadenco ali moč, stran 57*).

Beleži spremenljivost srčnega utripa: nastavi, da naprava med dejavnostjo beleži spremenljivost srčnega utripa.

Spreminjanje merskih enot

Prilagajate lahko merske enote za razdaljo in hitrost, nadmorsko višino, temperaturo, težo, obliko zapisa položaja in obliko zapisa časa.

- 1 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto, ki jo želite nastaviti.

Vklop in izklop zvokov naprave

- 1 Izberite  > **Sistem**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti nastavitev za opozorila in obvestila, izberite **Zvoki**.
 - Če želite spremeniti nastavitev za pritiskanje tipk, izberite **Zvoki tipk**.

Spreminjanje jezika naprave

Izberite  > **Sistem** > **Jezik**.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Nastavitev načina razširjenega zaslona

Kolesarski računalnik Edge 540 lahko uporabljate kot razširjen zaslon za ogled podatkovnih zaslonov združljive ure za več športov Garmin. Združite lahko na primer združljivo uro Forerunner za prikaz njenih podatkovnih zaslonov v kolesarskem računalniku Edge med triatlonom.

- 1 V kolesarskem računalniku Edge izberite  > **Razširjeni zaslon** > **Vzpostavi povezavo z uro**.
- 2 V združljivi uri Garmin izberite **Nastavitve** > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo** > **Razširjeni zaslon** > **Vzpostavi povezavo z uro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu kolesarskega računalnika Edge in ure Garmin za dokončanje postopka združevanja.

Ko sta napravi združeni, se podatkovni zasloni združene ure prikažejo v kolesarskem računalniku Edge.

OPOMBA: običajne funkcije kolesarskega računalnika Edge so med uporabo načina razširjenega zaslona onemogočene.

Ko združite združljivo uro Garmin s kolesarskim računalnikom Edge, se napravi ob naslednji uporabi načina razširjenega zaslona samodejno povežeta.

Izhod iz načina razširjenega zaslona

Ko je naprava v načinu razširjenega zaslona, izberite  > **Izhod iz načina razširjenega zaslona** > .

Informacije o napravi

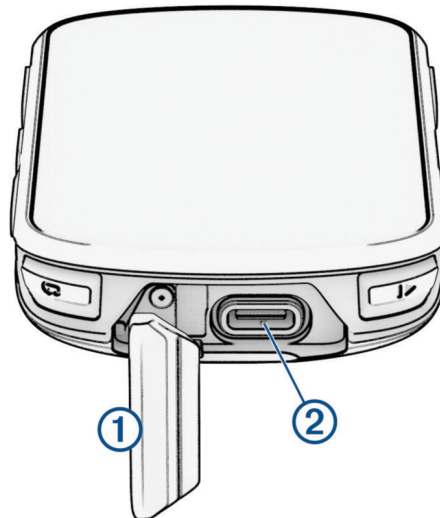
Polnjenje naprave

OBVESTILO

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

OPOMBA: naprava se ne polni, če je zunaj odobrenega temperaturnega obsega (*Specifikacije naprave Edge*, stran 80).

- 1 Odstranite zaščitni pokrovček  z vrat USB .



- 2 Kabel priklopite v polnilna vrata na napravi.
- 3 Drugi konec kabla priklopite v polnilna vrata USB.
Ko napravo priključite na vir napajanja, se vklopi.
- 4 Napravo popolnoma napolnite.
Po polnjenju naprave zaprite zaščitni pokrovček.

O bateriji

⚠ OPOZORILO

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

Nameščanje standardnega nosilca

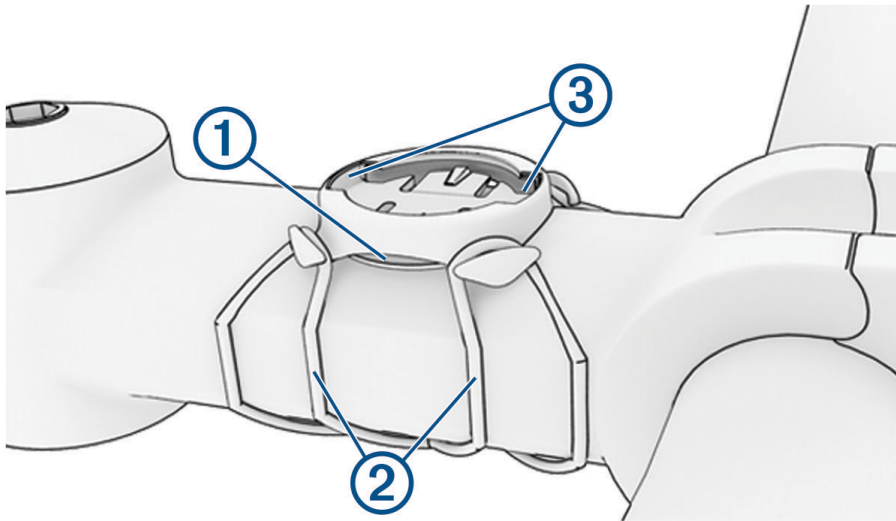
Za najboljši sprejem signala GPS in vidnost zaslona namestite nosilec za kolo tako, da je naprava v vodoravnem položaju in da je sprednja stran naprave usmerjena v nebo. Nosilec za kolo lahko namestite na držalo za krmilo ali na krmilo.

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

1 Za namestitev naprave izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.

2 Namestite gumijasto ploščico ① na hrbtno stran nosilca za kolo.

Vključeni sta dve gumijasti ploščici, zato lahko izberete tisto, ki se najbolj prilega vašemu kolesu. Gumijasti jezički so poravnani s hrbtno stranjo nosilca za kolo, tako da ostane na mestu.

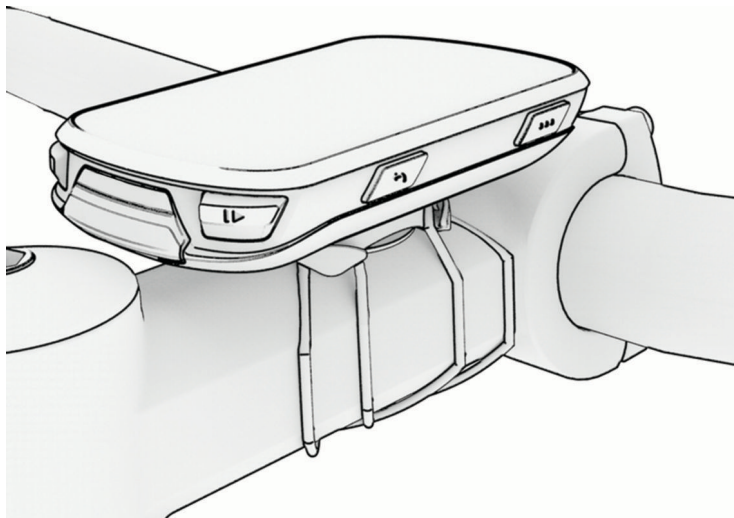


3 Namestite nosilec za kolo na držalo za krmilo.

4 Čvrsto pritrdite nosilec za kolo z dvema obročkoma ②.

5 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave z zareza na nosilcu za kolo ③.

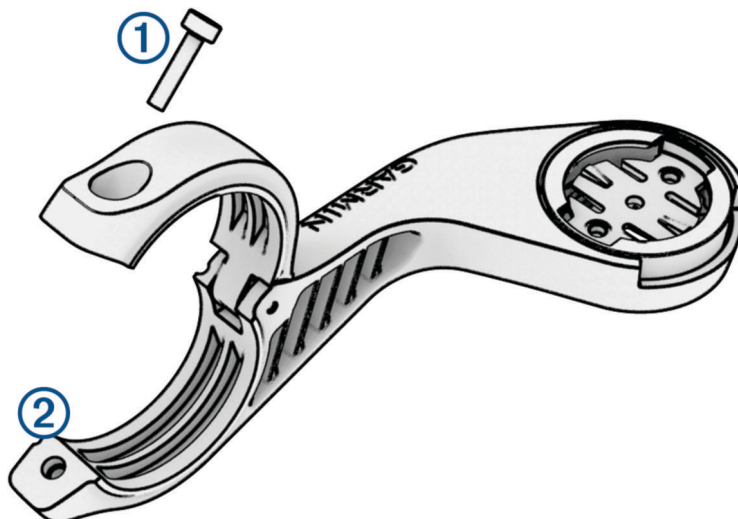
6 Nežno pritiskajte na napravo in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.



Nameščanje sprednjega nosilca

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

- 1 Za namestitev kolesarskega računalnika Edge izberite varno mesto, kjer ne bo motil varnega upravljanja kolesa.
- 2 S šestkotnim ključem odstranite vijak ① iz povezovalnika s krmilom ②.



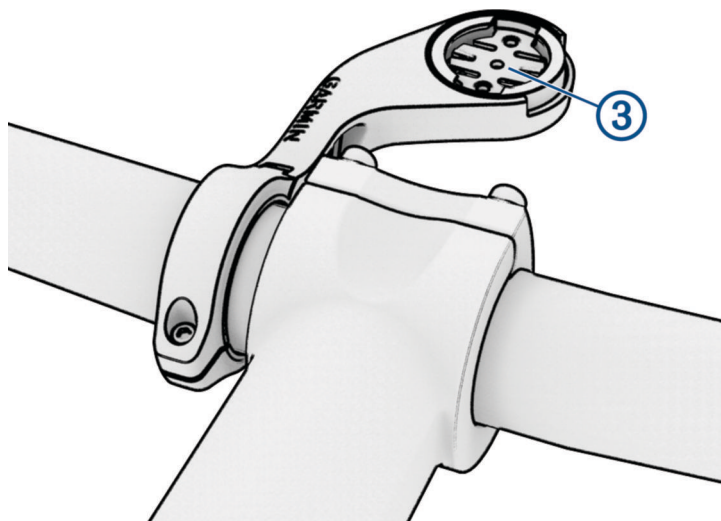
- 3 Gumijasto blazinico namestite okoli krmila:
 - Če je premer krmila 25,4 mm ali 26 mm, uporabite debelejšo blazinico.
 - Če je premer krmila 31,8 mm, uporabite tanjšo blazinico.
 - Če je premer krmila 35 mm, ne namestite gumijaste blazinice.

- 4 Povezovalnik s krmilom namestite okoli gumijaste blazinice.

- 5 Znova namestite in zategnite vijak.

OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je nosilec varno pritrjen, pri čemer največji moment znaša 0,8 Nm (7 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.

- 6 Poravnajte jezička na hrbtni strani kolesarskega računalnika Edge z zareza na nosilcu za kolo ③.



- 7 Rahlo pritisnite kolesarski računalnik Edge navzdol in ga obrnite v smeri urinega kazalca, da se zaskoči.

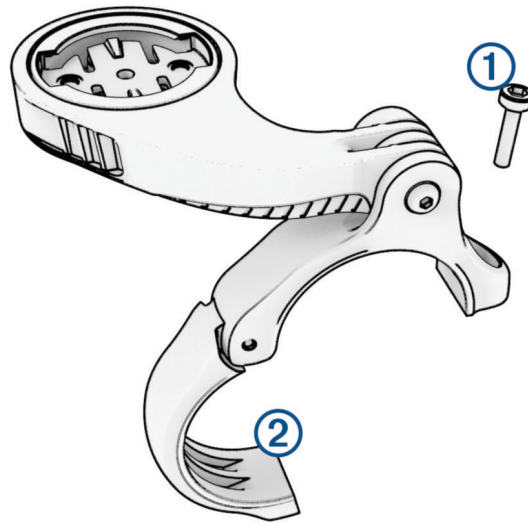
Sprostitev naprave Edge

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

Namestitev nosilca za gorsko kolo

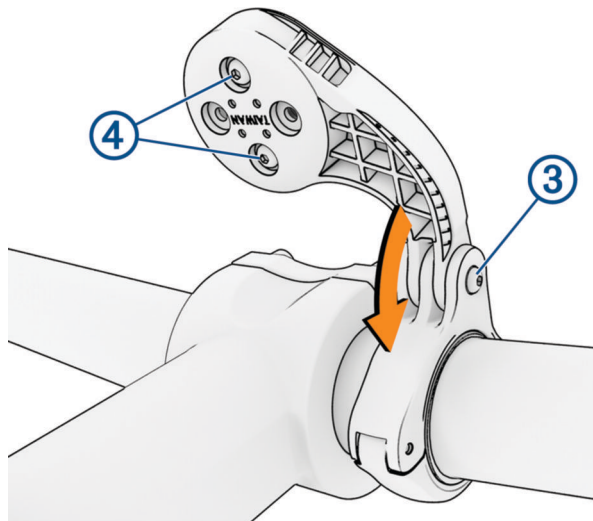
OPOMBA: če nimate tega nosilca, lahko to opravilo preskočite.

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



- 3 Izberite možnost:
 - Če je premer krmila 25,4 mm ali 26 mm, namestite debelejšo blazinico okoli krmila.
 - Če je premer krmila 31,8 mm, namestite tanjšo blazinico okoli krmila.
 - Če je premer krmila 35 mm, ne namestite gumijaste blazinice.
- 4 Povezovalnik s krmilom namestite na krmilo tako, da je ročica nosilca nad držalom za krmilo.
- 5 S šestkotnim ključem velikosti 3 mm odvijte vijak ③ na ročici nosilca, nastavite položaj ročice in privijte vijak.

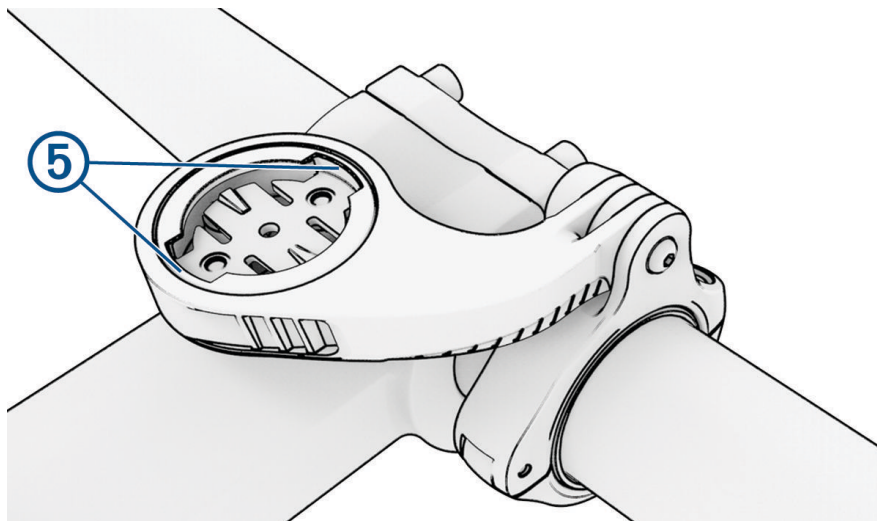
OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je ročica nosilca varno pritrjena, pri čemer največji moment znaša 2,26 Nm (20 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.



- 6 Če želite obrniti nosilec, s šestkotnim ključem velikosti 2 mm odstranite vijaka na hrbtnem delu nosilca ④, odstranite in zasukajte povezovalnik ter znova namestite vijaka.
- 7 Ponovno namestite in privijte vijak na povezovalniku s krmilom.

OPOMBA: Garmin priporoča, da vijak zategnete toliko, da je nosilec varno pritrjen, pri čemer največji moment znaša 0,8 Nm (7 lbf-in.). Redno preverjajte, ali je vijak ustrezno zategnjen.

- 8 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave Edge z zareza na nosilcu za kolo ⑤.

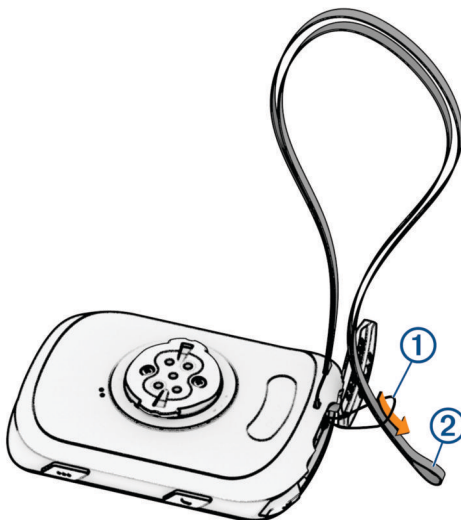


- 9 Nežno pritisnite na napravo Edge in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravilen položaj.

Namestitev vrvice

Napravo Edge lahko privežete na krmilo z izbirno vrvico.

- 1 Odstranite zaščitni pokrovček z vrat USB.
- 2 S hrbtne strani naprave vstavite zanko vrvice ① skozi režo v napravi.



- 3 Skozi zanko vstavite drugi konec vrvice ② in ga zategnite.
- 4 Zaprite zaščitni pokrovček, pri čemer mora biti vrvica poravnana z zarezo.

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 73](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov

OPOMBA: posodobitve zemljevidov so na voljo samo prek programa Garmin Express.

- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 38](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect.

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Specifikacije

Specifikacije naprave Edge

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Edge 540 : do 26 ur Edge 540 Solar: do 32 ur s polnjenjem s sončno energijo ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 19,5 dBm
Nazivna vodotesnost	IEC 60529 IPX7 ²

¹ Ob uporabi pri osvetljenosti 75.000 luksov

² Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije naprave HRM-Dual

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Trajanje napajanja z baterijo	Do 3 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 2 dBm
Nazivna vodotesnost	1 ATM ³ OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

Specifikacije senzorja hitrosti 2 in senzorja kadence 2

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

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID naprave, različica programske opreme in licenčna pogodba.

Izberite  > **Sistem** > **Vizitka** > **Informacije o avtorskih pravicah**.

Ogled informacij o predpisih in skladnosti

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

1 Izberite .

2 Izberite **Sistem** > **Informacije o predpisih**.

Nega naprave

OBVESTILO

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

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

Trdno pritrdite zaščitni pokrovček, da preprečite poškodbe vrat USB.

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

³ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

⁴ Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

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

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

Čiščenje vrat USB

- 1 Izklopite napravo in jo odklopite od vira napajanja.
- 2 Vrata USB očistite z mehko in čisto krpo, ki ne pušča vlaken ali vatirano paličico.

OPOMBA: po potrebi lahko krpo ali vatirano paličico rahlo navlažite z izopropilnim alkoholom.

- 3 Preden napravo priklopite na vir napajanja, počakajte, da se povsem posuši.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

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

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

Baterija, ki jo lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

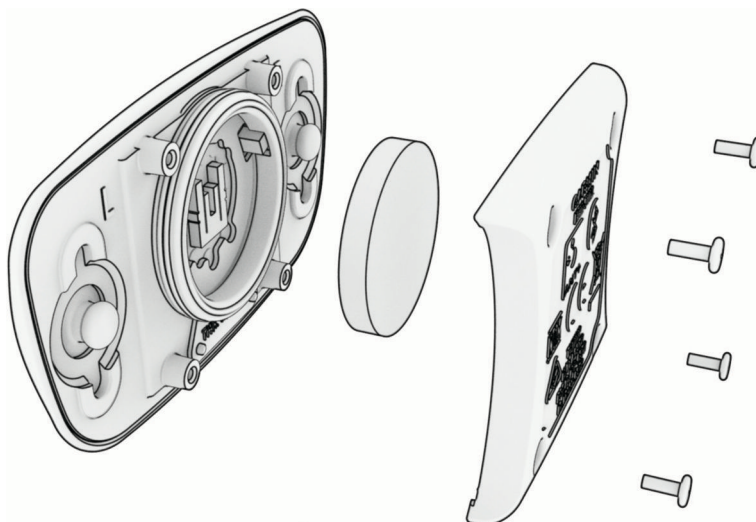
Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Dual

- 1 Z majhnim izvijačem (Torx T5) odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.

OPOMBA: pri dodatni opremi HRM-Dual, izdelani pred septembrom 2020, so uporabljeni vijaki s križno glavo št. 00.

- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



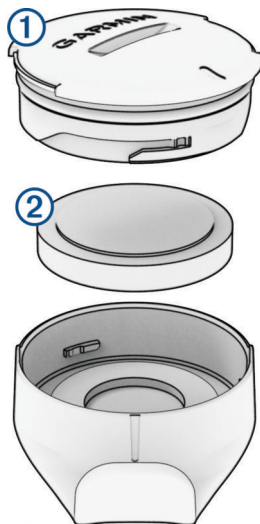
- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.
OPOMBA: ne privijte preveč.

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

Zamenjava baterije senzorja hitrosti

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

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

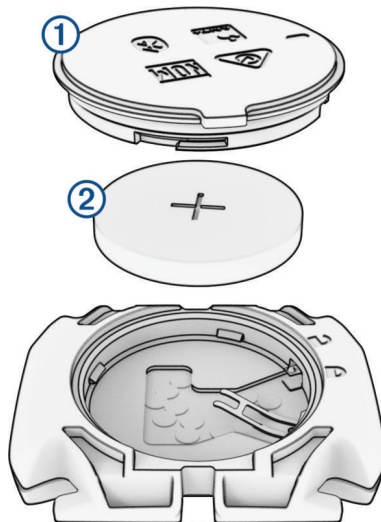


- 2 Pokrovček prostora za baterijo obrnite v nasprotni smeri urinega kazalca, da je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.
OPOMBA: ne poškodujte ali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

Zamenjava baterije senzorja kadence

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

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

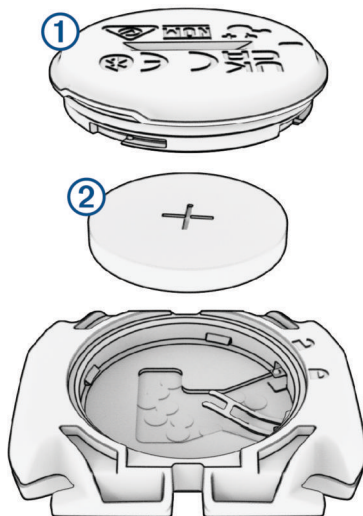


- 2 Pokrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na odklenjeno in je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo ②.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrovček, pri čemer upoštevajte usmerjenost polov.
OPOMBA: ne poškodujte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

Zamenjava baterije senzorja kadence

OPOMBA: ta navodila upoštevajte pri modelih izdelka, ki imajo na vratcih prostora za baterijo režo za kovanec. Naprava se napaja z eno baterijo CR2032. Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

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



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

Odpravljanje težav

Ponastavitev kolesarskega računalnika Edge

Če se kolesarski računalnik preneha odzivati, ga boste morda morali ponastaviti. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitvev.

Pritisnite in 12 sekund držite .

Kolesarski računalnik se ponastavi in vklopi.

Obnavljanje privzetih nastavitvev

Privzete nastavitve konfiguracije in profile dejavnosti lahko obnovite. S tem ne odstranite zgodovine ali podatkov o dejavnostih, kot so vožnje, vadbe in proge.

Izberite  > **Sistem** > **Ponastavitev naprave** > **Ponastavi privzete nastavitve** > .

Čiščenje uporabniških podatkov in nastavitvev

Počistite lahko vse uporabniške podatke in obnovite napravo na začetno nastavitvev. S tem odstranite zgodovino in podatke, kot so vožnje, vadbe in proge, ter ponastavite nastavitve naprave in profile dejavnosti. Datoteke, ki ste jih dodali v napravo iz računalnika, ne bodo odstranjene.

Izberite  > **Sistem** > **Ponastavitev naprave** > **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve** > .

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v kolesarskem računalniku Edge.

- 1 Osemkrat pritisnite gumb .
- 2 Izberite .

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Vključite **Varčevanje z baterijo** (*Vklop načina varčevanja z baterijo, stran 87*).
- Zmanjšajte svetlost osvetlitve zaslona ali omogočite nastavev **Samodejna svetlost** (*Nastavitve zaslona, stran 73*).
- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Nastavitve zaslona, stran 73*).
- Vključite funkcijo **Samodejno mirovanje** (*Uporaba samodejnega mirovanja, stran 71*).
- Izključite brezžično funkcijo **Telefon** (*Nastavitve telefona, stran 73*).
- Izberite nastavev **GPS** (*Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 72*).
- Odstranite brezžične senzorje, ki jih ne uporabljate več.

Vklop načina varčevanja z baterijo

Z načinom varčevanja z baterijo lahko spremenite nastavitve tako, da podaljšate čas napajanja z baterijo za daljše vožnje.

- 1 Izberite  > **Varčevanje z baterijo** > **Omogoči**.
- 2 Izberite možnost:

- Če želite zmanjšati svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Zmanjšaj osvetlitev zaslona**.
- Če želite skriti zaslon zemljevida, izberite **Skrij zemljevid**.
OPOMBA: ko je ta možnost omogočena, se še vedno prikazujejo navigacijski pozivi za zavoje.
- Če želite spremeniti nastavev satelitov, izberite **Satelitski sistemi**.

Na vrhu zaslona se prikaže predvideni preostali čas napajanja z baterijo.

Po vožnji napolnite napravo in onemogočite način varčevanja z baterijo, da boste lahko uporabljali vse funkcije naprave.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavev Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vključite način združevanja.
- Če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite  in izberite **Telefon** > **Združi pametni telefon**.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Napravo sinhronizirajte s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.
- Ko je naprava povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Jezik naprave je napačen

- 1 Pridržite .
- 2 Pomaknite se navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Pomaknite se navzdol do desetega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Izberite jezik.

Nastavljanje višine

Če imate točne podatke o višini svoje trenutne lokacije, lahko ročno umerite višinomer na napravi.

- 1 Izberite **Navigacija** >  > **Nastavitev višine**.
- 2 Vnesite višino in izberite .

Meritve temperature

Naprava lahko prikaže meritve temperature višje od dejanske temperature zraka, če jo namestite na neposredno sončno svetlobo, držite v rokah ali jo polnite z zunanjo baterijo. Naprava prav tako potrebuje nekaj časa, da se prilagodi večjim temperaturnim spremembam.

Umerjanje barometrskega višinomera

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

- 1 Pridržite  in izberite **Sistem** > **Višinomer**.
- 2 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**.
 - Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri** > **Vnesite ročno**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom (DEM), izberite **Umeri** > **Uporabi model DEM**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri** > **Uporabi GPS**.

Umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite  in izberite **Sistem** > **Umeri kompas**.
- 2 Izberite **Umeri** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Nadomestni obročki

Na voljo so nadomestni paščki (obročki) za nosilce.

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

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna združljiva dodatna oprema. Nekatera podatkovna polja so v napravi prikazana v več kot eni kategoriji. Nekatera podatkovna polja so skupine povezanih podatkov, denimo za kadenco ali moč.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah naprave v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Dinamika kolesarjenja

Ime	Opis
Povprečna leva faza najvišje moči	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečni odmik od sredine platforme	Povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna desna faza najvišje moči	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Leva faza najvišje moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Odmik od sredine platforme v krogu	Povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Desna faza najvišje moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Odmik od sredine platforme	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Ime	Opis
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razdalja zadnjega kroga	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Prednost – razdalja	Razdalja prednosti ali zaostanka v primerjavi s funkcijo Virtual Partner.
Merilnik opravljene poti	Trenutni izračun prepotovane razdalje za vsa potovanja. Ta skupna vrednost se ne izbriše, če ponastavite podatke o potovanju.

e-kolo

Ime	Opis
Način za pomoč	Trenutni način za pomoč za električno kolo.
Akumulator električnega kolesa	Preostala napolnjenost akumulatorja električnega kolesa.
Nasvet glede prestavljanja	Priporočilo za prestavljanje v višjo ali nižjo prestavo glede na trenutni napor. Električno kolo mora biti v načinu ročnega prestavljanja.
Doseg potovanja	Predvidena razdalja, ki jo lahko prepotujete, glede na trenutne nastavitve električnega kolesa in preostalo napolnjenost akumulatorja.
PAMETNI DOSEG POTOVANJA	Predvidena preostala razdalja, na kateri bo e-kolo zagotavljalo pomoč, ob upoštevanju lokalnega terena.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečna hitrost vzpenjanja – 30 s	30-sekundno premično povprečje povprečne hitrosti vzpenjanja.
Navpična hitrost spusta v 30 s	30-sekundno drsno povprečje spusta.
Vzpon do naslednje točke proge	Preostali vzpon do naslednje točke na progi.
Preostali vzpon	Preostali vzpon, če ste si zadali višinski cilj med vadbo ali progo.
Povprečna hitrost vzpenjanja – povprečje	Povprečna hitrost vzpenjanja za trenutno dejavnost.
Povprečna navpična hitrost spusta	Povprečna hitrost spusta.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Povprečna hitrost vzpenjanja – krog	Povprečna hitrost vzpenjanja za trenutni krog.
Navpična hitrost spusta za krog	Hitrost spuščanja za trenutni krog.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.
Povprečna hitrost vzpenjanja	Povprečna hitrost vzpenjanja za trenutno dejavnost.
Navpična hitrost spusta	Hitrost spusta glede na čas.

Sila

Ime	Opis
Sila – 3 s	3-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila – 10 s	10-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila – 30 s	30-sekundno drsno povprečje sile pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Povprečna sila	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Sila	Sila pritiskanja na platformi pedalov v newtonih.
Sila v krogu	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Normalizirana sila v krogu	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Sila v zadnjem krogu	Povprečna sila pritiskanja na platformi pedalov med prejšnjim krogom v newtonih.
Normalizirana sila v zadnjem krogu	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov med prejšnjim krogom v newtonih.
Največja sila	Največja sila pritiskanja na platformi pedalov med dejavnostjo v newtonih.
Največja sila v krogu	Največja sila pritiskanja na platformi pedalov med trenutnim krogom v newtonih.
Normalizirana sila	Normalizirana sila pritiskanja na platformi pedalov v newtonih.

Prestave

Ime	Opis
Raven baterije senzorja Di2	Preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.
Način prestavljanja senzorja Di2	Trenutni način prestavljanja senzorja Di2.
Sprednja prestava	Sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Baterija senzorja za prestavljanje	Stanje baterije v senzorju položaja prestave.
Kombinacija prestav	Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.
Prestave	Sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.
Razmerje prestav	Število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.
Zadnja prestava	Zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Grafično

Ime	Opis
Stolpci za kadenco	Vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost kadence pri kolesarjenju za trenutno dejavnost.
Grafikon kadence	Črtni grafikon, ki prikazuje vrednosti kadence pri kolesarjenju za trenutno dejavnost.
Kompas	Vidna predstavitev usmeritve naprave.
Grafikon višine	Črtni grafikon, ki prikazuje trenutno nadmorsko višino, skupni vzpon in skupni spust za trenutno dejavnost.
Stolpci srčnega utripa	Vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Graf srčnega utripa	Črtni grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Stolpec za območje srčnega utripa	Vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa (od 1 do 5).
Zemljevid	Vizualna predstavitev fizičnih lastnosti okolja in smeri, v kateri se premika naprava.
Stolpci za moč	Vrstični grafikon, ki prikazuje 3-sekundno povprečje ustvarjene moči za trenutno dejavnost.
Grafikon moči	Črtni grafikon, ki prikazuje 3-sekundno povprečno vrednost ustvarjene moči za trenutno dejavnost.
Stolpci za hitrost	Vrstični grafikon, ki prikazuje trenutno, povprečno in najvišjo vrednost hitrosti za trenutno dejavnost.
Grafikon hitrosti	Črtni grafikon, ki prikazuje hitrost za trenutno dejavnost.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezerve srčnega utripa	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
% najvišjega srčnega utripa	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Aerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anaerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povprečni % najvišjega srčnega utripa	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa ali drugo napravo, ki omogoča merjenje srčnega utripa na zapestju.
Območje srčnega utripa	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
% najvišjega srčnega utripa v krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
Srčni utrip v zadnjem krogu	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
Obrem.v	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Luči

Ime	Opis
Stanje baterije	Preostala napolnjenost baterije kolesarske luči.
Stanje kota snopa	Način snopa žarometa.
Način osvetlitve	Način konfiguracije omrežja luči.
Povezane luči	Število povezanih luči.

Gorskokolesarska zmogljivost

Ime	Opis
Lahkotnost – 60 s	60-sekundno premično povprečje rezultata lahkotnosti.
Napornost – 60 s	60-sekundno premično povprečje rezultata napornosti.
Diagram	Merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.
Zahtevnost	Merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.
Lahkotnost kroga	Skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.
Napornost kroga	Skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Preostali vzpon	Preostali vzpon, če ste si zadali višinski cilj med vadbo ali progo.
Vzpon do naslednje točke proge	Preostali vzpon do naslednje točke na progi.
Razdalja do točke proge	Preostala razdalja do naslednje točke na progi.
Lokacija cilja	Položaj končnega cilja.
Razdalja do točke	Preostala razdalja do naslednje točke.
Razdalja do cilja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas na cilju	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do cilja	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do točke	Preostali čas do naslednje točke.

Druga polja

Ime	Opis
Napolnjenost baterije	Preostanek baterije.
Kalorije	Količina vseh porabljenih kalorij.
Moč signala GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Temperatura	Temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).
Najnižja temperatura v 24 h	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najvišja temperatura v 24 h	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Polja z močjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Uravnoteženost – 3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
W/kg – 3 s	3-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.
Uravnoteženost – 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
W/kg – 10 s	10-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.
Uravnoteženost – 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Moč – 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
W/kg – 30 s	30-sekundno premično povprečje izhodne moči v vatih na kilogram.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
W/kg, povprečje	Povprečna izhodna moč v vatih na kilogram.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Kilojouli	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.

Ime	Opis
NP v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
NP v zadnjem krogu	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
W/kg v krogu	Povprečna izhodna moč v vatih na kilogram za trenutni krog.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
Normalized Power	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
Moč	Kolesarjenje. Trenutna izhodna moč v vatih.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 9) na podlagi FTP-ja ali nastavitev po meri.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
TSS	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
W/kg	Količina izhodne moči v vatih na kilogram.

Pametni trenažer

Ime	Opis
Upravljalni elementi trenažerja	Med vadbo je to sila upora, ki jo uporabi notranji trenažer.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povpr. hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Najvišja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.

Polja vzdržljivosti

Ime	Opis
Vzdržljivost	Trenutna preostala vzdržljivost.
Predvidena razdalja	Trenutna preostala razdalja glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.
Potencialna	Preostala potencialna vzdržljivost.
Predviden čas	Trenutni preostali čas glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.

Polja s časovnikom

Ime	Opis
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Če na primer vklopite časovnik dejavnosti in kolesarite 10 minut, nato pa izklopite časovnik dejavnosti za 5 minut, ga znova vklopite in kolesarite 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Časovnik	Trenutni čas časovnika dejavnosti.
Prednost – čas	Čas prednosti ali zaostanka v primerjavi s funkcijo Virtual Partner.
ČAS ODSEKA	Čas, ki ste ga porabili na odseku med trenutno dejavnostjo.

Vadbe

Ime	Opis
Preostale kalorije	Preostale kalorije, če ste si zadali cilj glede porabe kalorij med vadbo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja, če ste si zadali cilj glede razdalje med vadbo ali progo.
Trajanje	Preostali čas trenutnega koraka vadbe.
Preostali srčni utrip	Odstotek srčnega utripa med vadbo nad ali pod ciljnim območjem.
Primarni cilj	Med vadbo je to cilj za primarni korak vadbe.
Preostale ponovitve	Preostale ponovitve med vadbo.
Sekundarni cilj	Med vadbo je to cilj za sekundarni korak vadbe.
Razdalja koraka	Med vadbo je to razdalja za trenutni korak.
Trajanje	Pretečeni čas trenutnega koraka vadbe.
Preostali čas	Preostali čas, če ste si zadali časovni cilj med vadbo ali progo.
Primerjava vadb	Grafikon s primerjavo trenutnega naprežanja in cilja vadbe.
Korak vadbe	Med vadbo je to trenutni korak od skupnega števila korakov.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Izračuni območij srčnega utripa

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

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost plašča je navedena na obeh straneh plašča. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

