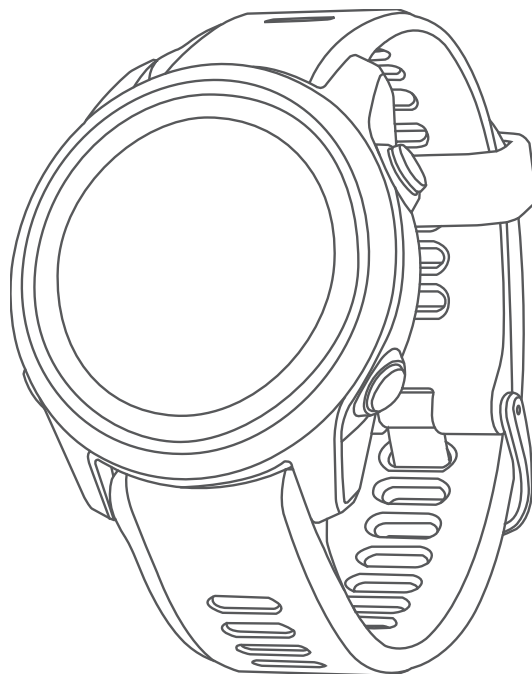


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, Rally™, TracBack®, Vector™, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Shimano® je registrirani trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. Softver Spotify® podložen je licencama trećih strana koje se nalaze ovdje: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ je trgovački znak tvrtke Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

M/N: A03989

Sadržaj

Uvod.....	1	Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	18
Pregled uređaja.....	2	O kalendaru treninga.....	19
GPS status i ikone statusa.....	3	Intervalno vježbanje.....	19
Postavljanje sata.....	3	Korištenje funkcije Virtual Partner®....	21
Aktivnosti i aplikacije.....	4	Postavljanje cilja treniranja.....	21
Trčanje.....	5	Poništavanje cilja treniranja.....	21
Započinjanje aktivnosti.....	6	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	22
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	6	PacePro treniranje.....	22
Zaustavljanje aktivnosti.....	6	Stvaranje PacePro plana na vašem satu.....	22
Procjena aktivnosti.....	7	Pokretanje PacePro plana.....	23
Dodavanje aktivnosti.....	7	Zaustavljanje PacePro plana.....	23
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	7	Osobni rekordi.....	23
Aktivnosti u zatvorenom.....	7	Pregledavanje osobnih rekorda.....	24
Virtualno trčanje.....	8	Vraćanje osobnog rekorda.....	24
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	8	Brisanje osobnog rekorda.....	24
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	9	Brisanje svih osobnih rekorda.....	24
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	10	Segmenti.....	24
Korištenje ANT+® dvoranskog trenažera.....	10	Strava™ segmenti.....	24
Aktivnosti na otvorenom.....	10	Utrkivanje protiv segmenta.....	25
Multisport.....	11	Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	25
Trčanje na stazi.....	12	Korištenje metronoma.....	25
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	12	Način rada na proširenom zaslonu.....	25
Plivanje.....	12	Postavljanje korisničkog profila.....	26
Skijanje i zimski sportovi.....	15	Ciljevi vježbanja.....	26
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	16	O zonama pulsa.....	26
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	16	Postavljanje zona snage.....	27
Vježbanje.....	17	Pauziranje statusa treniranja.....	27
Vježbanje.....	17	Nastavak pauziranog statusa treniranja.....	28
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	17	Praćenje aktivnosti.....	28
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	17	Automatski cilj.....	28
Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj.....	17	Korištenje upozorenja za kretanje.....	28
Početak vježbanja.....	18	Uključivanje upozorenja za kretanje.....	28
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	18	Praćenje spavanja.....	29
		Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	29
		Korištenje načina rada Bez ometanja.....	29
		Minute intenzivnog vježbanja.....	29
		Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	29
		Garmin Move IQ™ događaji.....	29
		Postavke praćenja aktivnosti.....	30

Isključivanje praćenja aktivnosti.....	30
Praćenje hidracije.....	30
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	30
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	30

Funkcije mjerenja pulsa..... 31

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	31
Prikaz widgeta za puls.....	31
Savjeti za čudne podatke o puls.....	32
Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje.....	32
Odašiljanje podataka o puls tijekom aktivnosti.....	32
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	33
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	33
Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja.....	33
HRM-Pro dodatna oprema.....	33
Postavljanje senzora pulsa.....	34
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti.....	34
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	35
Pristupanje spremljenim podacima o puls.....	35
Plivanje u bazenu.....	35
Održavanje senzora pulsa.....	36
Savjeti za čudne podatke o puls.....	36
HRM-Swim dodatna oprema.....	36
Određivanje veličine monitora pulsa.....	36
Postavljanje monitora pulsa.....	37
Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme.....	37
Dinamika trčanja.....	38
Trening s dinamikom trčanja.....	38
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	40
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	41
Mjerenje performansi.....	42
Isključivanje obavijesti o performansama.....	42

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	42
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	43
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	43
Prikaz kondicijske dobi.....	44
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	45
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	45
O efektu vježbanja.....	46
Stanje performansi.....	46
Laktatni prag.....	47
Dobivanje procjene FTP-a.....	48
Status treniranja.....	49
Razine statusa treniranja.....	50
Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	50
Opterećenje treniranja.....	50
Vrijeme oporavka.....	51
Pulsni oksimetar.....	52
Očitavanje pulsni oksimetrom.....	53
Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	53
Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju.....	53
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	53
Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa.....	54
Body Battery.....	54
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	55
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	55
Korištenje widgeta za razinu stresa.....	56

Pametne funkcije..... 56

Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	56
Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect.....	56
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	56
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	58
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	58

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	58
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja.....	59
Widgeti.....	59
Pregledavanje widgeta.....	60
Prilagodba widgeta Moj dan.....	60
Prikaz izbornika kontrola.....	61
Prilagođavanje izbornika kontrola....	61
Upravljanje glazbom.....	61
Connect IQ funkcije.....	61
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	62
Wi-Fi – funkcije povezivosti.....	62
Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	62

Funkcije za sigurnost i praćenje..... 62

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	63
Traženje pomoći.....	63
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	63
Pokretanje GroupTrack sesije.....	63
Savjeti za GroupTrack sesije.....	64

Glazba..... 64

Povezivanje s davateljem usluga treće strane.....	64
Spotify®.....	64
Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify.....	65
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	65
Slušanje glazbe.....	65
Upravljanje reprodukcijom glazbe....	66
Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu.....	66
Promjena načina rada zvuka.....	66
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	67

Garmin Pay..... 67

Postavljanje Garmin Pay novčanika....	67
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	67
Upravljanje Garmin Pay karticama...	67
Plaćanje pomoću sata.....	68
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	68

Povijest..... 68

Korištenje funkcije Povijest.....	69
Povijest multisport aktivnosti.....	69
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	69
Pregledavanje ukupnih podataka.....	69
Korištenje brojača kilometara.....	69
Brisanje povijesti.....	70
Garmin Connect.....	70
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	71
Upravljanje podacima.....	71
Brisanje datoteka.....	71

Navigacija..... 71

Staze.....	71
Praćenje staze na uređaju.....	72
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	72
Spremanje vaše lokacije.....	73
Uređivanje spremljenih lokacija.....	73
Brisanje svih spremljenih lokacija....	73
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	73
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti.....	74
Navigacija do spremljene lokacije.....	74
Karta.....	74
Pregled karte.....	74
Pomicanje i zumiranje na karti.....	75
Postavke karte.....	75
Visinomjer i barometar.....	75
Postavke navigacije.....	75
Prilagođavanje funkcija karte.....	75
Postavljanje indikatora smjera.....	75
Postavljanje navigacijskih rješenja..	76

Bežični senzori..... 76

Uparivanje bežičnih senzora.....	76
Nožni senzor.....	76
Trčanje uz upotrebu pedometra.....	77
Kalibriranje nožnog senzora.....	77
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra.....	77
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	78
Treniranje s mjeracima snage.....	78

Korištenje elektroničkih mjenjača.....	78
Svjesnost o situaciji.....	78
Upotreba kontrola Varia kamere.....	78
tempe.....	78

Prilagođavanje vašeg uređaja..... 79

Prilagođavanje popisa aktivnosti.....	79
Prilagođavanje petlje widgeta.....	79
Postavke aplikacija i aktivnosti.....	79
Prilagođavanje zaslona s	
podacima.....	81
Dodavanje karte aktivnosti.....	81
Upozorenja.....	82
Auto Lap.....	83
Omogućavanje funkcije Auto	
Pause.....	84
Omogućivanje automatskog	
uspona.....	84
Omogućavanje samoprocjene.....	84
3D brzina i udaljenost.....	85
Korištenje značajke automatskog	
pomicanja.....	85
Promjena postavki GPS-a.....	85
Postavke vremena do aktiviranja	
načina uštede energije.....	86
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije.....	86
GroupTrack postavke.....	86
Postavke izgleda sata.....	86
Prilagođavanje izgleda sata.....	86
Postavke senzora.....	87
Postavke visinomjera.....	87
Postavke barometra.....	87
Postavke sustava.....	88
Postavke vremena.....	88
Promjena postavki pozadinskog	
osvjetljenja.....	89
Prilagođavanje tipki prečaca.....	89
Mijenjanje mjernih jedinica.....	89
Satovi.....	89
Postavljanje alarma.....	89
Brisanje alarma.....	89
Pokretanje mjerača odbrojanja....	90
Korištenje štoperice.....	90
Sinkronizacija vremena s GPS-om...	90
Ručno podešavanje vremena.....	91
VIRB daljinski upravljač.....	91

Upravljanje VIRB akcijskom	
kamerom.....	91
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	
tijekom aktivnosti.....	92

Informacije o uređaju..... 92

Prikaz informacija o uređaju.....	92
Pregled pravnih informacija i	
informacija o usklađenosti s	
propisima na e-oznaci.....	92
Punjenje uređaja.....	93
Savjeti za punjenje uređaja.....	93
Nošenje sata.....	94
Postupanje s uređajem.....	94
Čišćenje sata.....	95
Promjena narukvice.....	96
Forerunner – specifikacije.....	99

Rješavanje problema..... 99

Nadogradnja proizvoda.....	99
Postavljanje aplikacije Garmin	
Express.....	99
Dodatne informacije.....	99
Praćenje aktivnosti.....	100
Moj broj dnevnih koraka se ne	
prikazuje.....	100
Izgleda kako mjerač koraka nije	
precizan.....	100
Broj koraka na mom uređaju ne	
podudara se s brojem koraka na mom	
Garmin Connect računu.....	100
Broj katova na koje ste se popeli ne	
čini se točnim.....	100
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja	
treperi.....	100
Primanje satelitskih signala.....	101
Poboljšavanje prijema GPS	
satelita.....	101
Ponovno pokretanje uređaja.....	101
Ponovno postavljanje svih zadanih	
postavki.....	101
Nadogradnja softvera s pomoću	
aplikacije Garmin Connect.....	102
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije	
Garmin Express.....	102
Za moj je uređaj postavljen pogrešan	
jezik.....	102

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	102
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	102
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	103
Očitana temperatura nije točna	103
Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?	103
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	104
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama	104

Dodatak..... 105

Podatkovna polja	105
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	111
FTP ocjene	112
Veličina i opseg kotača	113
Objašnjenja simbola	115

Uvod

UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



①



LIGHT

Odaberite kako biste uključili uređaj.
Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
Držite za prikaz izbornika kontrola.

②

START
STOP

Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.

③

BACK



Odaberite za povratak na prethodni zaslon.
Odaberite za snimanje dionice, odmor ili prijelaz tijekom aktivnosti.

④

DOWN



Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke.
Držite za otvaranje kontrola za glazbu ([Glazba, stranica 64](#)).

⑤

UP



Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke.
Držite za prikaz izbornika.
Držite za ručnu promjenu sporta tijekom aktivnosti.

GPS status i ikone statusa

Prsten i ikone GPS statusa privremeno preklapaju svaki zaslon s podacima. Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status Wi-Fi® tehnologije
	Status pulsa
	Status pedometra
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije uređaja Forerunner, dovršite sljedeće zadatke.

- Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 56](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 62](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 64](#)).
- Postavite Wi-Fi mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 62](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 67](#)).

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 7*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremići i podijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 61*).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 93](#)).

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Krenite na trčanje.



NAPOMENA: Na uređaju Forerunner 745 držite DOWN dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu.

- 5 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



NAPOMENA: Dodatne opcije o trčanju potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 6](#).

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s Forerunner uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 79](#)).

3 Odaberite opciju:

- Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
- Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.

4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.

5 Pričekajte da se pojavi **GPS** .

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

NAPOMENA: Možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 93](#)).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih stranica s podacima.

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi** >  > **Gotovo**.

NAPOMENA: Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 84](#)).

- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak** > **Pravocrtno**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav**, i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
- Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci** > **Da**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjenu na uređaju Forerunner ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 84](#)).

Možete zabilježiti kako ste se osjećali tijekom trčanja, bicikliranja ili plivanja.

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 6](#)).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati **»** kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Dodavanje aktivnosti

Na uređaju su prethodno učitane brojne česte aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom. Te aktivnosti možete dodati na svoj popis aktivnosti.

1 Odaberite **START**.

2 Odaberite **Dodaj**.

3 Odaberite aktivnost s popisa.

4 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

5 Odaberite lokaciju na popisu aktivnosti.

6 Pritisnite **START**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1 Na satu odaberite **START > Dodaj**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kopiranje aktivn.** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
- Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.

3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).

5 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Forerunner može se upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Virtualno trčanje

Svoj uređaj Forerunner možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Odaberite **START > Virtual.trčanje**.
- 2 Na tabletu, prijenosnom računalu ili pametnom telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako upotrebljavate različite trake za trčanje, možete ručno ažurirati kalibraciju svaki put kad promijenite traku za trčanje.

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u aplikaciji Garmin Connect i poslati ih na sat.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Trening snage**.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.

3 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno > START** i ići na korak 6.

4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.

5 Pritisnite **START > Pokr. vježbanje > START** za pokretanje mjerača vremena seta.

6 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

7 Pritisnite  kako biste završili set.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.

8 Po potrebi uredite broj ponavljanja.

SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.

9 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedećeg seta.

10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

12 Odaberite **Zaustavi vježb. > Spremi**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je uređaj vrati u početni položaj.
- **NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

Tijekom aktivnosti dvoranskog penjanja možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na umjetnoj stijeni.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Dvoran.penj..**

3 Odaberite **Da** kako biste zabilježili statistiku rute.

4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti dvoranskog penjanja uređaj će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati  odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.

5 Odaberite razinu teškoće ove rute.

6 Pritisnite **START**.

7 Započnite prvu rutu.

NAPOMENA: Kada je pokrenut mjerač vremena rute, uređaj automatski zaključava gumb kako bi spriječio slučajno pritiskanje gumba. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Po potrebi možete pritisnuti  kako biste završili rutu.

9 Odaberite opciju:

- Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
- Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
- Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.

10 Unesite broj padova na ruti.

11 Nakon odmora pritisnite  i pokrenite sljedeću rutu.

12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Odaberite **Spremi**.

Korištenje ANT+[®] dvoranskog trenažera

Ako želite upotrebljavati kompatibilan ANT+ dvoranski trenažer, najprije morate bicikl postaviti na trenažer i zatim ga upariti sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

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

1 Odaberite **START > Sobni bicikl**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
- Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 71](#)).
- Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 17](#)).
- Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
- Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
- Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.

3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Forerunner prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 7](#)).

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Odaberite **START > Triatlon**.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 3 Odaberite  na početku i kraju svakog prijelaza.
Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Dodaj > Multisport**.
- 2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
- 3 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.
- 5 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

- Odaberite **START** za pokretanje prve aktivnosti.
- Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite .
Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi odaberite  za pokretanje sljedeće aktivnosti.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Odaberite **START > Trč.na stazi**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 10. korak.
- 5 Držite .
- 6 Odaberite postavke aktivnosti.
- 7 Odaberite **Broj staze**.
- 8 Odaberite broj staze.
- 9 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 10 Odaberite **START**.
- 11 Trčite po stazi.

Nakon što istrčite 3 kruga, uređaj bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.

- 12 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.

- Svaki krug trčite u istoj stazi.

NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.

- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 prije nego što počnete bilježiti aktivnost ultra trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 44](#)).

- 1 Odaberite **START > Ultra trčanje**.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Počnite trčati.
- 4 Odaberite  kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.

NAPOMENA: Postavku za Tipka Dionica možete omogućiti kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena za odmor, samo pokrenuli mjerač vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 79](#)).

- 5 Nakon odmora odaberite  kako biste nastavili trčati.
- 6 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

Plivanje

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Možete dodati zaslone s podacima zadanoj aktivnosti plivanja na otvorenim vodama ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

- 1 Odaberite **START > Otvorena voda**.
- 2 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Započnite plivati.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Plivanje u bazenu

- 1 Odaberite **START > Plivanje u bazenu**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite **START**.
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 4 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 6 Prilikom odmora odaberite  kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena aktivnosti odaberite .
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Puls za vrijeme plivanja

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

Uređaj ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Uređaj je kompatibilan i s HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ dodacima. Ako su dostupni podaci o pulsizmjerenju i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsizmjerenju na prsima.

Bilježenje udaljenosti

Uređaj Forerunner mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost ([Postavljanje veličine bazena, stranica 13](#)).

SAVJET: Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena dok se odmarate.

SAVJET: Kako biste pomogli da uređaj broji prijašnje duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.

SAVJET: Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 15](#)).

Postavljanje veličine bazena

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu**.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Pool Swim Settings > Veličina bazena**.
- 4 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 15)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.

- Odaberite  kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu. Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Odaberite  kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- Za vrijeme plivanja odaberite  kako biste započeli odmor. Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- Za vrijeme odmora odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- Odaberite  i nastavite plivati.
- Ponovite za dodatne intervale odmora.

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 79](#)).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati  kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

1 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.

2 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.

3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite .

Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.

4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.

Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.

5 Odaberite opciju:

- Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite .
- Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Skijanje i zimski sportovi

Na popis aktivnosti možete dodati skijanje i snowboarding ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 79](#)). Možete prilagoditi zaslone s podacima za svaku aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.

2 Držite .

3 Odaberite **Prikaz laufova**.

4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Penj.po stijen..**
- 3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.
NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.
- 4 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena rute pritisnite **START**.
- 6 Započnite prvu rutu.
- 7 Pritisnite  kako biste završili rutu.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
 - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
 - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.
- 9 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedeće rute.
- 10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon zadnje rute pritisnite **STOP** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.
- 12 Odaberite **Spremi**.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj sat možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem slušalica koje su povezane pomoću Bluetooth® tehnologije, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
NAPOMENA: Zvučni odzivnik **Upozorenje o dionici** omogućen je prema zadanim postavkama.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozor. za snagu**.
 - Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
 - Ako želite čuti odzivnik za svaki korak vježbanja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
 - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti**.
 - Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
 - Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Vježbanje

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

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

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

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

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

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

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na uređaj ([Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 17](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj uređaj ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 17](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s Garmin Connect računa morate preuzeti vježbanje.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 7 Odaberite **Pokr. vježbanje**.
- 8 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam uređaj može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 ([Status treniranja, stranica 49](#)).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Pokr. vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućiti upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih aktivnosti spremljenih u Garmin Connect računu.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje > Današnja preporuka**.
- 5 Odaberite **START** kako biste onemogućili ili omogućili upite.

Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja plivanja u bazenu slično je temama [Vježbanje, stranica 17](#) i [Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 17](#).

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu > Opcije > Trening**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
 - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vaša vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu > Opcije > Kritična brzina plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 2 Odaberite **DOWN** za pregled koraka vježbanja.
- 3 Odaberite **OK > START**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu > Opcije > Kritična brzina plivanja > Kritična brzina plivanja**.
- 2 Unesite minute.
- 3 Unesite sekunde.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na usluzi Garmin Connect. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)), a Forerunner uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 6 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite .
- 7 Odaberite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 11 Odaberite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Pokr. vježbanje**.
- 5 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite .
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite  kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Korištenje funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrki se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.



Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
 - 2 Odaberite aktivnost.
 - 3 Držite .
 - 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
 - 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
- Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb  držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi cilj > Da**.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.

PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

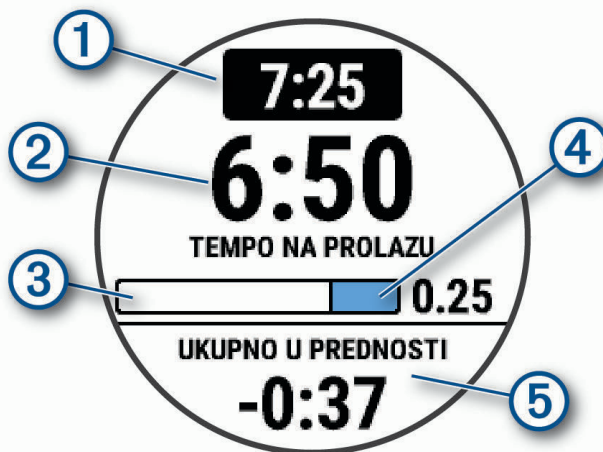
Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Ako želite izraditi PacePro plan na svom satu, najprije morate stvoriti stazu ([Praćenje staze na uređaju, stranica 72](#)).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **PacePro > Stvori novo**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
 - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.Uređaj prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.
SAVJET: Možete pritisnuti **DOWN** i odabrati **Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 8 Odaberite **START** za pokretanje plana.
- 9 Po potrebi odaberite **Da** kako biste omogućili navigaciju stazom.
- 10 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Pokretanje PacePro plana

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.
SAVJET: Možete odabrati **DOWN > Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 6 Odaberite **START** za pokretanje plana.
- 7 Po potrebi odaberite **Da** kako biste omogućili navigaciju stazom.
- 8 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

Zaustavljanje PacePro plana

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Zaustavi PacePro > Da**.
Uređaj zaustavlja PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrživati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrživali na istom segmentu.

NAPOMENA: Kada stazu preuzimate sa svog Garmin Connect računa, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Strava™ segmenti

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

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

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

Utrkivanje protiv segmenta

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

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

- 1 Odaberite **START**.
 - 2 Odaberite aktivnost.
 - 3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkiivati protiv segmenta.
 - 4 Započnite utrku protiv segmenta.
- Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 5 Odaberite segment.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vremena utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenace.
 - Odaberite **Učes. upoz.** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 5*).
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite  za promjenu postavki metronoma.

Način rada na proširenom zaslonu

Pomoću Načina rada na proširenom zaslonu možete prikazati zaslone s podacima s vašeg Forerunner uređaja na kompatibilnom Edge® uređaju tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 27](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 42](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 47](#)). Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 42](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje uređaju da odredi vaš maksimalan pulsa i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone snage > Na temelju**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- 4 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 5 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 6 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Pauziranje statusa treniranja

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

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja > ⋮ > Pauziraj status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Nastavak pauziranog statusa treniranja

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki su vam tjedan potrebna barem dva mjerenja maksimalne vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 43*).

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja >  > Nastavi status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Praćenje aktivnosti

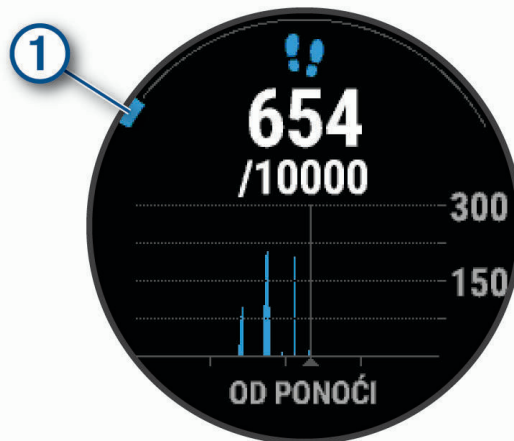
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

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



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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 88*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Praćenje aktivnosti > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 29](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 58](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na uređaju Forerunner ([Widgeti, stranica 59](#)).

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Tijekom spavanja ([Postavke sustava, stranica 88](#)).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Minute intenzivnog vježbanja

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

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Uređaj serije Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite  i odaberite **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 88](#)).

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

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Način rada pulsne oksim.: Postavlja uređaj da bilježi očitavanja pulsno oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Držite .

2 Odaberite **Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgublenu znojenjem.

NAPOMENA: Za preuzimanje widgeta za praćenje hidracije možete odabrati aplikaciju Connect IQ.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za hidraciju.

2 Odaberite **START**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite  za svaku porciju tekućine koju unesete.
- Odaberite bocu da biste povećali unos tekućine za volumen boce.

SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj Forerunner sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa na prsima. Podatke o puls u možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o puls u izmjerene i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o puls u izmjerene na prsima.

U zadanom se slijedu widgeta nalazi nekoliko funkcija za puls.

	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Widget prikazuje i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.
	Vaša trenutna razina stresa. Uređaj mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery™ razina energije. Uređaj računa vašu trenutnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Trenutna zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

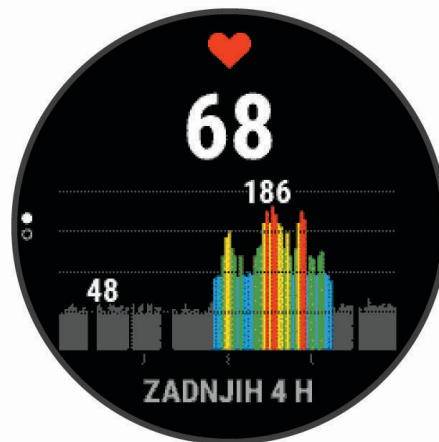
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Prikaz widgeta za puls

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za puls.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 79](#)).

- 2 Pritisnite **START** za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikona pulsa za posljednja 4 sata.



- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Savjeti za čudne podatke o puls

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

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

Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje

Podatke o puls možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije pulsa > Slanje pulsa**.

3 Pritisnite **START**.

Uređaj Forerunner počinje odašiljati podatke o puls i pojavljuje se ikona .

4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Kako biste prestali slati podatke o puls, pritisnite STOP na zaslonu odašiljanja podataka o puls.

Odašiljanje podataka o puls tijekom aktivnosti

Svoj uređaj Forerunner možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije pulsa > Odašiljanje tijekom aktiv..**

3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).

Uređaj Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls tijekom aktivnosti.

4 Uparite Forerunner i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o puls prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 6](#)).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Upozorenje za neuobičajeni puls.**
- 3 Odaberite **Upozor. – visoko** ili **Upoz.-slab.**
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

- 1 Na widgetu pulsa držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsa > Status > Isključi.**

Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu, možete dodati podatkovna polja za puls ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

NAPOMENA: Podaci o pulsu izmjerenom na prsima ne mogu se vidjeti na kompatibilnim Forerunner uređajima dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom Forerunner uređaju morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, dodatak za mjerenje pulsa šalje podatke o pulsu do vašeg Forerunner uređaja. Forerunner uređaj automatski preuzima spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Dodatak za mjerenje pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povijesnim podacima uređaja i na svom Garmin Connect računu.

Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, uređaj će koristiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

HRM-Pro dodatna oprema

Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 33](#)).

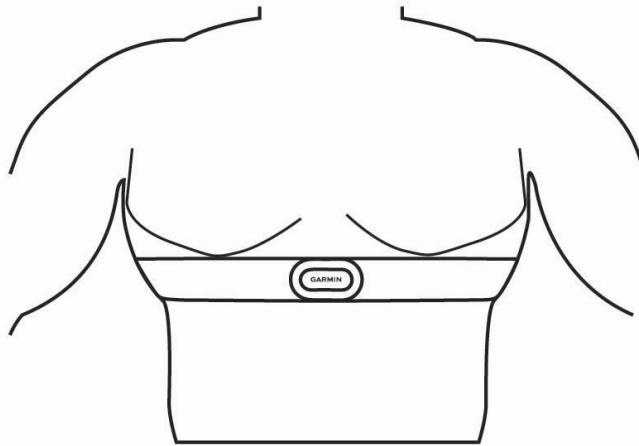
Postavljanje senzora pulsa

Senzor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti. Produžetak za traku po potrebi možete kupiti na web-mjestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrode ① na pozadini senzora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 2 Nosite senzor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 3 Omotajte senzor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

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

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

Mjerenu aktivnost možete započeti na kompatibilnom uparenom Forerunner uređaju, a senzor pulsa bilježit će podatke o puls u čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o puls u možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno.

Kada spremite svoju aktivnost, senzor pulsa automatski šalje spremljene podatke o puls u svom kompatibilnom Forerunner uređaju. Senzor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Forerunner kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 35](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 8](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner ([Nadogradnja proizvoda, stranica 99](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste ranije povezali ANT+ pedometar, postavite njegov status na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 8](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavlj. kalibr. podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 8](#)).

Pristupanje spremljenim podacima o puls

Ako spremite mjerenu aktivnost prije nego što postavite spremljene podatke o puls, možete preuzeti podatke s dodatka HRM-Pro.

NAPOMENA: Vaš dodatak HRM-Pro sprema do 18 sati povijesti aktivnosti. Kada se memorija senzora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

- 1 Postavite senzor pulsa.
- 2 Na Garmin uređaju odaberite izbornik Povijest.
- 3 Odaberite mjerenu aktivnost koju ste spremili dok ste nosili senzor pulsa.
- 4 Odaberite **Preuz.pod.pul.**

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

Monitor pulsa nakon izlaganja kloru ili drugim kemikalijama koje se nalaze u bazenima ručno operite. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti monitor pulsa.

HRM-Pro dodatna oprema dizajnirana je prvenstveno za plivanje u otvorenim vodama, ali se povremeno može koristiti i za plivanje u bazenu. Monitor pulsa tijekom plivanja u bazenu nosite ispod plivaćeg odijela ili odijela za triatlon. U suprotnom vam može skliznuti s prsa kada se odgurujete od zida bazena.

Održavanje senzora pulsa

OBAVIJEST

Nakupljanje znoja i soli na traci može trajno oštetiti senzor pulsa i smanjiti njegovu sposobnost točnog prijavljivanja podataka.

Upotrebom previše deterdženta prilikom pranja senzora pulsa može se oštetiti senzor pulsa.

- Senzor pulsa isperite nakon svake upotrebe.
- Ručno perite senzor pulsa nakon svakih sedam upotreba ili jednog plivanja u bazenu, koristeći se toplom vodom maksimalne temperature 40 °C (104 °F) i malom količinom blagog deterdženta, kao što je deterdžent za pranje posuđa.
- Temeljito isperite traku nakon ručnog pranja senzora pulsa kako biste uklonili ostatke deterdženta koji mogu izazvati iritaciju kože.
- Senzor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, senzor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje senzora pulsa, stranica 36](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.

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

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

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

HRM-Swim dodatna oprema

Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 33](#)).

Određivanje veličine monitora pulsa

Prije prvog plivanja odvojite malo vremena za određivanje veličine monitora pulsa. Morao bi biti dovoljno čvrst da ostane na mjestu kada se odgurujete od zida bazena.

- Odaberite produžetak remena i pričvrstite ga za rastezljivi dio monitora pulsa.

Monitor pulsa isporučuje se s tri produžetka remena za različite veličine prsa.

SAVJET: Srednji produžetak remena odgovara većini veličina odjeće (od M do XL).

- Stavite monitor pulsa straga kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na produžetku remena.
- Stavite monitor pulsa sprijeda kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na monitoru pulsa.

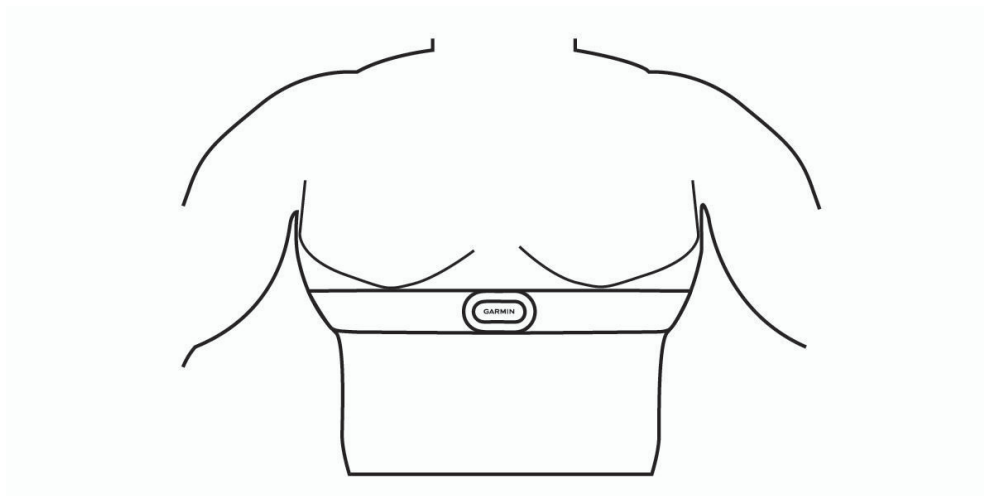
Postavljanje monitora pulsa

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti.

- 1 Odaberite produžetak remena koji vam najbolje odgovara.
- 2 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.
Spoj kukice ① i prstena ② trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.



- 3 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.



NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

- 4 Stegnite monitor pulsa tako da je čvrsto omotan oko vaših prsa, ali da vam ne ograničava kretanje.
Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje i sprema podatke.

Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

- Ako monitor pulsa klizi dolje kada se odgurujete od zida bazena, podesite zategnutost monitora pulsa i produžetka remena.
- Ustanite između intervala tako da monitor pulsa bude izvan vode kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu.

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan Forerunner uređaj uparen s HRM-Pro dodatnom opremom ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

Kadenca: Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

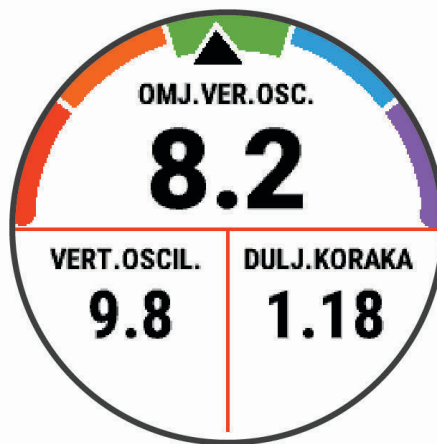
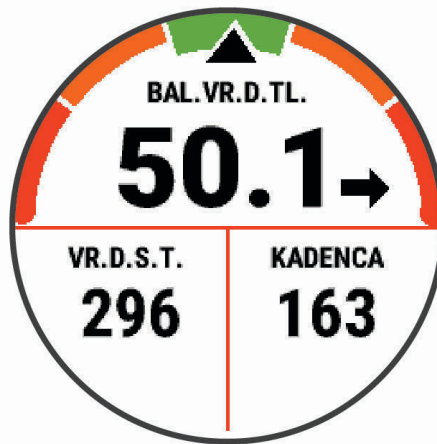
Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatak HRM-Pro, HRM-Run™ ili HRM-Tri, ili Running Dynamics Pod, i zatim ga upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Krenite na trčanje.

4 Prijeđite na zaslone s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



5 Po potrebi držite pritisnutim gumb **UP** kako biste uredili način pojavljivanja podataka o dinamici trčanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
 Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodaci HRM-Pro, HRM-Run ili HRM-Tri) ili oko struka (dodatak Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Pro dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
 - Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Forerunner uređaj.
 - Ako upotrebljavate dodatak HRM-Pro, uparite ga s uređajem Forerunner putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
 - Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
- NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Mjerenje performansi

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

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

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

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju.

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja.

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

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

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

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj mjeri laktatni prag pomoću podataka o pulsu i tempa.

Isključivanje obavijesti o performansama

Neke se obavijesti o performansama prikazuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2. Ako želite izbjeći neke od ovih obavijesti, možete isključiti funkciju stanja performansi.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Stanje performansi**.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeracem snage, uređaj može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Uređaj prepoznaje maksimalni puls samo ako je puls veći od vrijednosti koju ste postavili u svom korisničkom profilu.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > Automatsko prepoznavanje**.

3 Odaberite opciju.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj Forerunner uređaj pomoću Garmin Connect računa. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na Forerunner uređaju.

1 Držite .

2 Odaberite **Fiziološka mjerenja > TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Forerunner uređaju.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeračem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje ([Prikaz kondicijske dobi, stranica 44](#)).



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 111](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 26](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 44](#)).

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.
SAVJET: Možete odabrati START kako biste vidjeli dodatne informacije.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerac snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerac snage mora biti uparen s Forerunner uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 26](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.
SAVJET: Možete odabrati START kako biste dobili dodatne informacije.

Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2

Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 43](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite **Terensko trč.** ili **Ultra trčanje**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Bilježenje maks.VO2 > Isključi**.

Prikaz kondicijske dobi

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

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili **•••**.
- 2 Odaberite **Zdravstvena statistika > Kondicijska dob**.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

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

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

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 26](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO₂ ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 43](#)) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

SAVJET: Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp™ koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 43](#)).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za performanse.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 51*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svjež i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 43*).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procijenjena razina napora ili tempa. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 26](#)).

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Za procjenu laktatnog praga uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš laktatni prag tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa.

SAVJET: Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. Ako nailazite na probleme s određivanjem laktatnog praga, pokušajte ručno spustiti maksimalni puls.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.
- 5 Pokrenite mjerač vremena i pratite upute na zaslonu.
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o puls. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.
Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. pri laktatnom pragu. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerac snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)) i morate procijeniti maksimalni VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 44](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa i snage.

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

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

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 112](#)).

NAPOMENA: Kada vas obavijesti o performansama upozore na novu vrijednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP.

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerac snage ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 44](#)).

NAPOMENA: FTP test naporna je vježba za koju je potrebno otprilike 30 minuta. Odaberite praktičnu i najvećim dijelom ravnu rutu koju ćete odvoziti uz ravnomjerno povećanje opterećenja, slično kao kod tempiranog treninga.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

- 6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerac vremena i spremite aktivnost.

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

- 7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Prihvati** ako želite spremati novi funkcionalni prag snage (FTP).
- Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Status treniranja

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

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



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

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

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

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

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

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

Razine statusa treniranja

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

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

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

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

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

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, prehranu i odmor.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja javlja se kada tjedan ili dulje trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utječe na razinu vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

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

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO₂ za trčanje ili biciklizam.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO₂ tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO₂ ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjerачem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO₂ radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO₂, stranica 44](#)).

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

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerач snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 43](#)).

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih sedam dana. Mjerач pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne razine kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na temelju vaše individualne razine kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Fokus opterećenja treniranja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Vrijeme oporavka

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

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

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 26](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 26](#)).

1 Krenite na trčanje.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na zaslonu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za status treniranja i odaberite START za kretanje kroz mjerenja kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

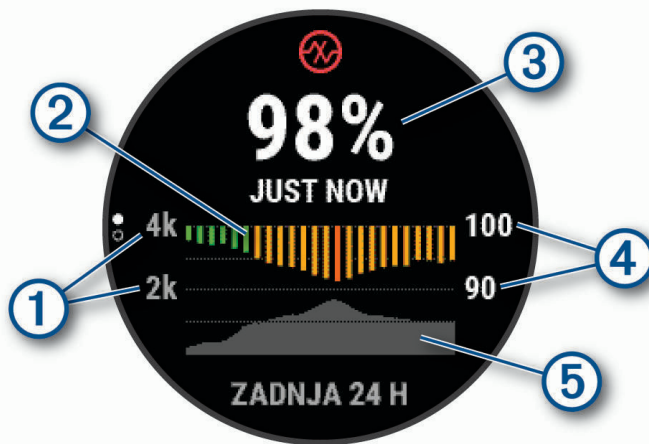
Pulsni oksimetar

Uređaj Forerunner 745 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije.

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar ([Očitavanje pulsno oksimetrom, stranica 53](#)). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja ([Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 53](#)). Kada ste potpuno mirni, uređaj analizira zasićenost krvi kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na uređaju se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar. Widget prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja widgeta za pulsni oksimetar uređaj mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti o widgetu i pokretanje očitavanja pulsni oksimetra.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.

- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja

Možete postaviti svoj uređaj da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Na widgetu pulsni oksimetra držite .
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksim. > Tijekom spavanja**.

Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju

- 1 Na widgetu pulsne oksimetrije držite .
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada pulsne oksim. > Čitav dan**.

Uređaj automatski analizira zasićenost kisikom tijekom cijelog dana dok niste u pokretu.

NAPOMENA: Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

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

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

Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa

Kako biste mogli izvesti test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti Garmin monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

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

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje razine stresa izvodite prije vježbanja, svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima. Prethodne rezultate možete vidjeti na Garmin Connect računu.

1 Odaberite **START > DOWN > HRV naprez. > START**.

2 Pratite upute na zaslonu.

Body Battery

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 55](#)).

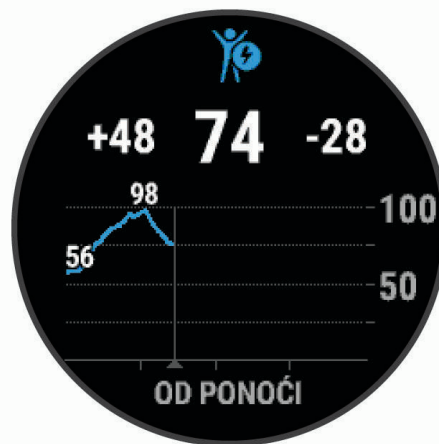
Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

- 1 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz Body Battery widgeta.

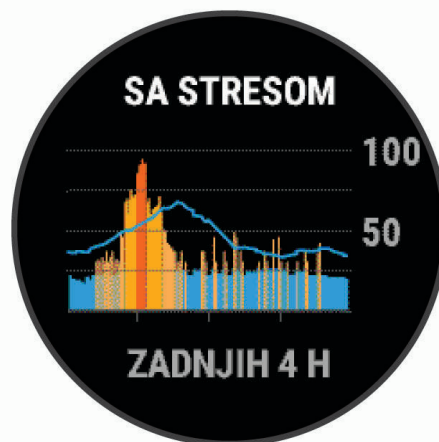
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 79*).

- 2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli grafikon razine energije u tijelu od ponoći do sada.



- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz kombiniranog grafikona funkcije Body Battery i razina stresa.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 79](#)).

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **DOWN** za prikaz dodatnih pojedinosti.
SAVJET: Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
 - Odaberite **START > DOWN** kako biste započeli aktivnost opuštanja.

Pametne funkcije

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na uređaju Forerunner, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.
SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **UP** i odaberite **Telefon > Uparivanje telefona**.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili **•••** odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili **•••**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 56](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.
- 11 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 12 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.
- 13 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 5 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se prikazuju na uređaju Forerunner.

Odaberite opciju:

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

Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti

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

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

NAPOMENA: Ako imate uređaj Forerunner 745, zvučne odzivnike na uređaju možete omogućiti putem povezanih slušalica bez upotrebe povezanog pametnog telefona ([Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti, stranica 16](#)).

NAPOMENA: Zvučni odzivnik Upozorenje o dionici omogućen je prema zadanim postavkama.

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

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti vezu s Bluetooth pametnim telefonom.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili vezu s Bluetooth pametnim telefonom na Forerunner uređaju.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

Uređaj Forerunner možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu putem Bluetooth tehnologije.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Telefon > Upozorenja**.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Forerunner može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim završite s bilježenjem aktivnosti.

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Connect IQ: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

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

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Forerunner uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutno unutar dometa.

GroupTrack: Omogućuje pridruživanje grupi s pomoću funkcije LiveTrack kako bi drugi mogli vidjeti vaš položaj izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

PacePro preuzimanja: Omogućuje vam stvaranje i preuzimanje PacePro strategija u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Forerunner uređaju.

Funkcije za sigurnost i praćenje: Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije potražite u odjeljku ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 62](#)).

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

Preuzimanje vježbanja i staza: Omogućuje vam pregledavanje i preuzimanje vježbanja i staza u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 56](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 58](#)).

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

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

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

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite **Pronađi moj telefon**.

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 79](#)).

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

Body Battery: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.

Broj katova na koje ste se popeli: Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Garmin trener: Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Hidracija: Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

inReach® kontrole: Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

Zadnje trčanje: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

Praćenje menstrualnog ciklusa: Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona ili glazbe na uređaju.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Performanse: Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama.

Pulsni oksimetar: Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.

Upravljanje kamerom RCT: Omogućuje ručno fotografiranje, snimanje videozapisa i prilagodnu postavku ([Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 78](#)).

Disanje: Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Mirovanje: Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.

Koraci: Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

Status treniranja: Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate.

VIRB kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj Forerunner.

Vrijeme: Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

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

- Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki widget. Widgetu za performanse potrebni su podaci o nekoliko aktivnosti s mjerenjem pulsa i aktivnosti na otvorenom s GPS-om.
- Za prikaz pojedinosti o widgetu odaberite **START**.
SAVJET: Pritisnite **DOWN** za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz pojedinosti o vremenskoj prognozi odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenskim uvjetima po satu, danu ili za prikaz trenda vremenskih uvjeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

NAPOMENA: Za preuzimanje widgeta za praćenje hidracije možete odabrati aplikaciju Connect IQ.

Prilagodba widgeta Moj dan

Možete prilagoditi popis mjerenja koja se prikazuju na widgetu Moj dan.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta **Moj dan**.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Opcije za moj dan**.
- 4 S pomoću prekidača za prebacivanje odaberite hoće li mjerenje biti prikazano ili skriveno.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja. Možete i otvoriti Garmin Pay novčanik.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama pritisnite **UP** ili **DOWN**.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 61](#)).

- 1 Na izgledu sata držite
- 2 Odaberite **Kontrole**.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redosl.** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Upravljanje glazbom

Funkciji upravljanja glazbom potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na satu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite
- 3 Za upravljanje glazbom odaberite **UP** ili **DOWN**.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi promjenom izgleda sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Wi-Fi – funkcije povezivosti

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

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja davatelja usluga treće strane.

Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj automatski preuzima i instalira najnoviju nadogradnju softvera.

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

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Prije povezivanja s Wi-Fi mrežom uređaj trebate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.
Uređaj prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Uređaj se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Uređaj se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

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

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

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

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

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

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

Traženje pomoći

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

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 63](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada tripud osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Sigurnost** > **Prepoznav.nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za aktivnosti hodanja, trčanja i vožnje bicikla na otvorenom.

Ako vaš Forerunner uređaj prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom. Poruka koja se pojavljuje pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 30 sekundi. Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.

Pokretanje GroupTrack sesije

Ako želite započeti GroupTrack sesiju, morate imati Garmin Connect račun, kompatibilan pametni telefon i aplikaciju Garmin Connect.

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije s pomoću uređaja Forerunner. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

- 1 Izađite van i uključite uređaj Forerunner.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 56](#)).
- 3 Na uređaju Forerunner pritisnite i držite  i odaberite **Sigurnost** > **GroupTrack** > **Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 4 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack** >  > **Postavke** > **GroupTrack**.
- 5 Odaberite **Svi kontakti**.
- 6 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 7 Pokrenite aktivnost na uređaju Forerunner.
- 8 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack izravno na zaslonu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite Forerunner uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte ([Dodavanje karte aktivnosti, stranica 81](#)).

Glazba

Na uređaj možete preuzeti zvučne sadržaje kako biste mogli slušati glazbu kada vam pametni telefon nije u blizini. Aplikacije Garmin Connect i Garmin Express omogućuje vam preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane ili s računala.

Pomoću upravljanja glazbom možete upravljati reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu ili reproducirati glazbu pohranjenu na uređaj. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na uređaj morate povezati slušalice pomoću Bluetooth tehnologije.

Povezivanje s davateljem usluga treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s davateljem usluga za svoj uređaj.

Neki davatelji usluga glazbenih sadržaja treće strane već su instalirani na uređaju. Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ.

1 Za pristup kontrolama za glazbu držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.

2 Odaberite **IQ**.

NAPOMENA: Ako želite postaviti novi izvor glazbe, držite  i odaberite **Izvori glazbe > Dodaj izvor**.

3 Odaberite naziv izvora glazbe i slijedite upute na zaslonu.

Spotify

Spotify je digitalna glazbena usluga koja vam osigurava pristup do milijuna pjesama.

SAVJET: Za povezivanje s uslugom Spotify potrebno je na mobilni uređaj instalirati aplikaciju Spotify. Potrebni su kompatibilni mobilni digitalni uređaj i premium pretplata, gdje je dostupna. Idite na www.garmin.com/.

U ovom se proizvodu nalazi softver Spotify na koji se primjenjuju licence trećih strana koje možete pronaći na web-mjestu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Glazba u pozadini svakog putovanja uz Spotify. Reproducirajte pjesme omiljenih izvođača ili neka vas zabavlja Spotify.

Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify

Prije preuzimanja zvučnog sadržaja s usluge Spotify morate se povezati s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 62](#)).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Spotify**.
- 4 Odaberite **Dodaj glazbu i podcastove**.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je razina napunjenosti baterije preniska, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Odabrani popisi pjesama i druge stavke preuzimaju se na uređaj.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na uređaj najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).

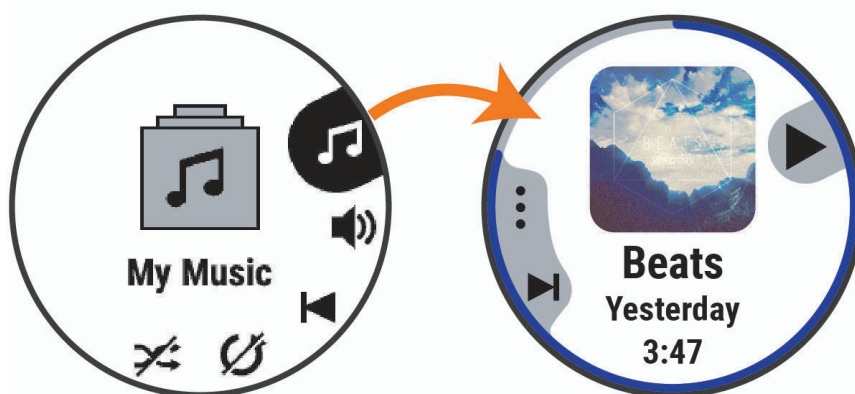
S računala možete učitati osobne zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke na uređaj Forerunner 745. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Uređaj povežite s računalom pomoću isporučenog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express odaberite uređaj i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu uređaja Forerunner 745 odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Povežite slušalice pomoću Bluetooth tehnologije ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 67](#)).
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 65](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu odaberite **Uprav.telefon..**
 - Za slušanje glazbe davatelja usluga treće strane odaberite njegov naziv i popis pjesama za preuzimanje.
- 5 Odaberite  za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.

Upravljanje reprodukcijom glazbe



	Odaberite za upravljanje sadržajem nekih davatelja usluga treće strane.
	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju Forerunner 745 držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Uprav.telefon..**

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Držite
- 2 Odaberite **Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na uređaj Forerunner 745 trebate povezati slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od uređaja.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay >  > Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog uređaja Forerunner.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Novčanik**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš Forerunner uređaj, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici uređaja Forerunner u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću uređaja Forerunner morate unijeti novu lozinku.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Widgeti, stranica 59](#)).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod.**
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 46](#)).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 69](#)).
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Puls**.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijedenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene pomoću brojača kilometara.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest** > **Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbrisi sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

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

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



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

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

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

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

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Na uređaj možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 65*). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijenosa datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za prikaz svoje staze na karti, spremanje lokacije i pronalazak puta do vlastitog doma.

Staze

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

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Praćenje staze na uređaju

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije odaberite **START**.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 72](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 72](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite  > **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled pojedinosti o stazi

Možete pregledati pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **START** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redosl.**
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremi i kasnije do nje navigirati.

1 Držite **LIGHT**.

2 Odaberite **Spremi lokaciju**.

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).

3 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Držite .

4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.

5 Odaberite spremljenu lokaciju.

6 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Brisanje svih spremljenih lokacija

Sve spremljene lokacije možete izbrisati odjednom.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Držite .

4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije > Izbriši sve**.

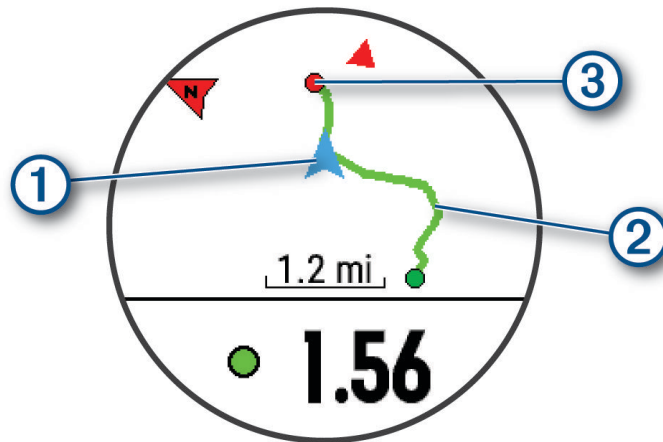
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

1 Tijekom aktivnosti pritisnite **STOP**.

2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:

- Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
- Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ①, trag koji treba slijediti ② i vaše odredište ③.

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje zadnje spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 4 Odaberite zadnju spremljenu aktivnost.
- 5 Odaberite **Natrag na početak**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.
- 7 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije uređaj mora locirati satelite.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 5 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Karta

📍 predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 75](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 75](#))

Pregled karte

- 1 Pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**.

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Za prikaz karte tijekom navigacije odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**.
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **UP** i **DOWN**.
 - Za odustajanje odaberite **BACK**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Držite  i odaberite **Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran ([Postavke visinomjera, stranica 87](#)). Možete pritisnuti **START** na widgerima visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
 - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Oznaka smjera**.

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
 - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
 - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
 - Da biste omogućili upute za navigaciju skretanje-po-skretanje, odaberite **Upute za skretanja**.
- 4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
- 5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite .

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 37, Postavljanje senzora pulsa, stranica 34*).

Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

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

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Traženje svih senzora**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor > Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 113](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 6](#)).

Treniranje s mjeracima snage

- Idite na buy.garmin.com za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (kao što je Rally™ i Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima ([Postavljanje zona snage, stranica 27](#)).
- Upotrijebite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ([Postavljanje upozorenja, stranica 83](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš Forerunner uređaj može se upotrebljavati s Varia™ pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o okolini. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Forerunner softver prije uparivanja Varia uređaja ([Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 58](#)).

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

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

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).

- 1 Dodajte brzi pregled widgeta **RCT kamera** na sat ([Widgeti, stranica 59](#)).
- 2 U brzom pregledu widgeta **RCT kamera** odaberite opciju:
 - Odberite  za snimanje fotografije.
 - Odaberite  za spremanje isječka.

tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Prilagođavanje vašeg uređaja

Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
 - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodaj**.

Prilagođavanje petlje widgeta

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite  da biste uklonili widget iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj**.
- 6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Na zaslonu sata držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom ([3D brzina i udaljenost, stranica 85](#)).

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Dodaj aktivnost: Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 84](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap funkciju ([Auto Lap, stranica 83](#)).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine ([Omogućavanje funkcije Auto Pause, stranica 84](#)).

Automatski odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora ([Automatski odmor, stranica 15](#)).

Autom. izračun dionica: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 85](#)).

Automatski setovi: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

ClimbPro: Prikazuje planiranje uzbrdica i zaslone za praćenje pri navigaciji.

Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Uredi težinu: Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 85](#)).

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnosti penjanja po stijenama.

Broj staze: Omogućuje vam odabir broja staze kojom ćete trčati na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključavanje tipki: Zaključavanje tipki tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje tipki.

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu ([Korištenje metronoma, stranica 25](#)).

Veličina bazena: Postavlja duljinu bazena za plivanje u bazenu ([Postavljanje veličine bazena, stranica 13](#)).

Prosjeak za snagu: Određuje se uključuje li uređaj u podatke za snagu vrijednosti s nulom koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja opciju vremena uštede energije za aktivnost ([Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 86](#)).

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnost terenskog i ultra trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 44](#)).

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Ponavljanje: Omogućuje opciju Ponavljanje za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Statistika rute: Omogućuje praćenje statistike rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Upozorenja za segment: Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente.

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 84](#)).

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Aut.promjena plivanje/trčanje: Omogućuje automatski prijelaz između plivanja i trčanja u multisport aktivnosti kombiniranog plivanja i trčanja.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Upozorenja vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Omogućava instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
 - Odaberite **Promijeni redosl.** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencia	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa , stranica 26 i Izračuni zona pulsa , stranica 27 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
- Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 88*).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje funkcije Auto Pause

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Prilag.** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

Omogućavanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.

6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
- Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti ([Procjena aktivnosti, stranica 7](#)). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Samoprocjena**.

6 Odaberite opciju:

- Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
- Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlo. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Autom. pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
 - Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
 - Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
 - Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru ([UltraTrac, stranica 85](#)).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS ([GPS i drugi sustavi satelita, stranica 85](#)).

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite  odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

Normalno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni s popisa**.

GroupTrack postavke

Držite  i odaberite **Sigurnost > GroupTrack**.

Prikaži na karti: Omogućuje prikaz kontakata na zaslonu s kartom tijekom GroupTrack sesije.

Vrste aktivnosti: Omogućuje vam odabir vrsti aktivnosti koje se tijekom GroupTrack sesije pojavljuju na zaslonu s kartom.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 61](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgleda sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitanih izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Postavke senzora

Postavke visinomjera

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1 Držite .

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Da**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

Upoz. na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada sata: Postavljanje senzora koji se koriste u načinu rada sata. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Visinomjer koristite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite .

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine ili tlaka na razini mora odaberite **Da**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavke sustava

Držite  i odaberite **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 88](#)).

Pozad. osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 89](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Tijekom spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 89](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 89](#)).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 101](#)).

Nadogr.softv.: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express. Opcija Automatska nadogradnja uređaju omogućuje preuzimanje najnovije nadogradnje softvera kad je dostupna Wi-Fi veza.

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku  i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 90](#)).

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Pozad. osvjetljenje**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti** ili **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke i upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki i alarma.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na uređaju.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozad. osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izбриši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Odaberite **:** > **Spremanje mjerača vremena** kako biste spremili mjerač odbrojavanja.
 - Odaberite **:** > **Ponovo pokreni** > **Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **:** > **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite **▶**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **↺** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite **:**.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu satu držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 101*).

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).
Widget VIRB automatski je dodan slijedu widgeta.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite .

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 76](#)).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite .
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vr..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Informacije o uređaju

Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalu temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 94*).

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



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

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 93*).

Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.

- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

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



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 32.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnoг oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnoг oksimetra*, stranica 53.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

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

Čišćenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

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

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

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

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

Promjena narukvice

Remene možete zamijeniti novim Forerunner remenima ili kompatibilnim QuickFit® 22 remenima.

1 Iglu sata s pomoću alata u obliku igle gurnite prema unutra.



2 Skinite narukvicu sa sata.



3 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Forerunner remena poravnajte jednu stranu novog remena s rupicama na uređaju, gurnite iglu sata prema unutra i gurnite remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na uređaju.

- Za stavljanje QuickFit 22 remena izvadite iglu sata iz Forerunner remena, zamijenite iglu sata na uređaju i gurnite novi remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

4 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije kao sat	Do 1 tjedna s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije kada se uređaj koristi kao sat s glazbom	Do 11 sati s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona, mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 16 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i s glazbom	Do 6 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije u načinu rada UltraTrac, bez reprodukcije glazbe	Do 23 sata Do 21 sat s mjerenjem pulsa na zapešću
Pohrana multimedijskog sadržaja	Do 500 pjesama
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri +18 dBm nominalno 13,56 MHz pri -37 dBm nominalno

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

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

Praćenje aktivnosti

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

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

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

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 71*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 58*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

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

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

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

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Primanje satelitskih signala

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

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

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

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin Connect računom pomoću Wi-Fi bežične mreže.
- Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
 - Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite  pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, uređaj biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti. Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 56](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 58](#)).

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

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

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

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

Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Upotrijebite **UP** i **DOWN** za odabir jezika.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Forerunner kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju držite **LIGHT** i odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 89](#)).
 - Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
 - Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke ([Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 58](#)).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 6](#)).
 - Isključite praćenje aktivnosti ([Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 30](#)).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 86](#)).
 - Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona ([Upravljanje obavijestima, stranica 57](#)).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o puls na Garmin® uređaje, stranica 32](#)).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 33](#)).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Isključite funkciju pulsne oksimetrije ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 33](#)).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada ([UltraTrac, stranica 85](#)).
 - Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima ([Postavke sustava, stranica 88](#)).

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

ANT+ senzore ručno možete upariti pomoću postavki uređaja. Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.

Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

3 Držite .

4 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Traženje svih senzora**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Traženje svih senzora**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe uređaja serije Forerunner 745 povezanog sa slušalicama pomoću Bluetooth tehnologije signal je najjači kada ne postoje prepreke između uređaja i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Preporučujemo da slušalice nosite tako da se antena nalazi na istoj strani tijela kao i uređaj serije Forerunner 745.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati premjestiti sat na drugo zapešće.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka.

% **FTP**: Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

% **maks.pulsa u zadnjoj dionici**: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

% **maksimalnog pulsa**: Postotak maksimalnog pulsa.

% **maksimalnog pulsa u dionici**: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

% **napunjen.baterije**: Postotak preostale razine baterije.

% **rezerve pulsa**: Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

% **rezerve pulsa u dionici**: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

% **zasić.mišića kisikom**: Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Balan.vrem.dod. s tlom u dionici: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

Balans dionice: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

Balans u 10 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

Balans u 30 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

Balans u 3 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

Balans vremena dodira s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Baterija mjenjača: Status baterije senzora položaja mjenjača.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova - silazak: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja po intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Ciljni tempo na prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Ciljni tempo na slj.prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

Di2 – baterija: Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Dolazak na sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljina koraka u dionici: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Efekt aerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Efekt anaerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

Faza snage – desno: Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage – lijevo: Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage u dionici – desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Faza snage u dionici – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS visina: Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

Ispravljena brzina: Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Izl. sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

Koraci: Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Lokacija: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

Maks.% maks. pulsa u int.: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Maks.% rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksimalna nadmorska visina: Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

Maksimalna nautička brzina: Maksimalna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Maksimalna snaga: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Maksimalna snaga u dionici: Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

Maksimalni silazak: Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

Maksimalni uspon: Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

Mekoća pedale: Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

Minimalna nadmorska visina: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjer.balan.vrem. dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.

Mjerač efekta vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.

Mjerač kadence: Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.

Mjerač omjera vert. oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Mjerač pulsa: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.

Mjerač snage: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.

Mjerač ukupnog uspona/silaska: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjerač vertikalne oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojanja.

Mjerač vremena dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Nagib: Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.

Nagib trenažera: Simulirani nagib (nadmorska visina na udaljenosti) koji nastaje otporom dvoranskog trenažera.

Nautička brzina: Trenutna brzina u čvorovima.

Nautička udaljenost: Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

Nizbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

Normalized Power dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

Normalized Power zad.dion.: Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

Odredišna točka: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Okom.oscilacija po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Omj.vert.oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Omjer brzina: Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.

Omjer klizanja: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

Omjer klizanja do cilja: Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Omjer vertikalne oscil.u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Optereć.: Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.

Otpor trenera: Otpor koji pruža dvoranski trenažer.

PacePro mjerач: Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.

Pom.od sred.platf.: Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Pomak od sr.platf. u dion.: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.

Ponavljjanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Ponavljjanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Pr.% maks.pulsa u intervalu: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Pr.% rez.pul.na z.dion: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

Pr. balans vrem. dodira s tlom: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

Pr.vertikalna oscilacija: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

PR.VR.D.: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PR.VRIJ.DOL.: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Prednji: Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Predviđena uk.udaljen.: Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udalj.na prolazu: Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Pros. % maks.pulsa: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Pros.br.zavesl.po dulj.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros.udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Pros.vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Pros.vrš.kut faze snage – D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Pros.vrš.kut faze snage – lijevo: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječan omjer vert.oscilacije: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 14*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna duljina koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječna faza snage - desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna faza snage – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna nautička brzina: Prosječna brzina u čvorovima za trenutnu aktivnost.

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Prosječna udalj.po zaveslaju: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Prosječni % rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni balans: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

Prosječni pomak od sred.platforme: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.

Prosječni puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Prosječni silazak: Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

Prosječni uspon: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls dionice: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Puls u zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Rad: Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Širina/dužina: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

Sljedeća točka: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer od vaše trenutne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Snaga: Trenutna izlazna snaga u vatima.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

Snaga prema težini: Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

Snaga trenažera: Simulirana snaga koja nastaje otporom dvoranskog trenažera.

Snaga u 10 s: Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga u 30 s: Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga u 3 s: Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga zadnje dionice: Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Stanje performansi: Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

Staza: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Stražnji: Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Stres: Vaša trenutna razina stresa.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutni prolaz.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

Trajanje plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Trajanje sjedenja: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje sjedenja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.

Trajanje stajanja: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje stajanja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

Učink.zatez.momenta: Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

Udalj.po zav.u dion.: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj.po zav.u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj.po zaves.u zad.dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udalj.po zaves. u zad.dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost do sljedeće točke: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost na prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

Udaljenost na slj.prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

Udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Ukupna prednost/zaostatak: Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljno tempo.

Ukupni hemoglobin: Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Uzbrdica dionice: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

Uzbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertik.udalj.do odred.: Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme dodira s tlom: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Vrijeme do sljedećeg: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme za multisport: Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

Vršni kut faze snage u dion. - D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Vršni kut faze snage u dion. – L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

Vršni kut snage – desno: Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vršni kut snage – lijevo: Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zal. sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Zona snage: Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabo	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loše	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

