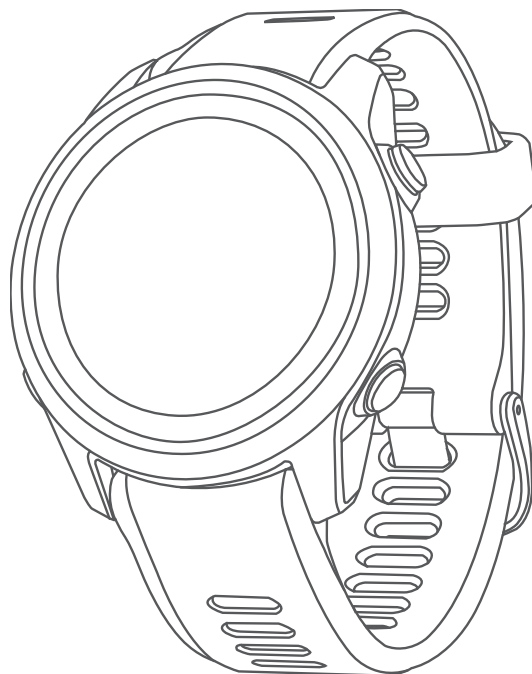


GARMIN®



FORERUNNER® 745

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Za programsko opremo Spotify® veljajo licence tretjih oseb, ki so na voljo tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Strava™ je blagovna znamka družbe Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ in Normalized Power™ so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

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

M/N: A03989

Kazalo vsebine

Uvod..... 1

Pregled naprave.....	2
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	3
Nastavitev ure.....	3

Dejavnosti in programi..... 4

Tek.....	5
Začetek dejavnosti.....	6
Namigi za beleženje dejavnosti.....	6
Zaustavitev dejavnosti.....	6
Ocena dejavnosti.....	7
Dodajanje dejavnosti.....	7
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	7
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	7
Virtualni tek.....	8
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	8
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	8
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	9
Uporaba notranjega trenažerja ANT+®.....	10
Dejavnosti na prostem.....	10
Več športov.....	10
Tek po atletski stezi.....	11
Beleženje dejavnosti ultra teka.....	11
Plavanje.....	12
Smučanje in zimski športi.....	14
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	15
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	15

Vadba..... 16

Vadbe.....	16
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	16
Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect.....	16
Pošiljanje vadbe po meri v napravo.....	16
Začetek vadbe.....	17
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	17
Po vadbi plavanja v bazenu.....	17

Koledar vadb.....	18
Intervalne vadbe.....	18
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	20
Nastavitev cilja vadbe.....	20
Preklic cilja vadbe.....	20
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	21
Vadba s funkcijo PacePro.....	21
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri.....	21
Začetek načrta funkcije PacePro.....	22
Ustavitev načrta funkcije PacePro.....	22
Osebnih rekordi.....	22
Ogled osebnih rekordov.....	23
Obnovitev osebnega rekorda.....	23
Brisanje osebnega rekorda.....	23
Brisanje vseh osebnih rekordov.....	23
Odseki.....	23
Odseki Strava™.....	23
Tekmovanje na odseku.....	24
Ogled podrobnosti odseka.....	24
Uporaba metronoma.....	24
Način razširjenega zaslona.....	24
Nastavitev uporabniškega profila.....	25
Cilji pripravljenosti.....	25
O območjih srčnega utripa.....	25
Nastavitev območij moči.....	27
Začasna ustavitev stanja vadbe.....	27
Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe.....	27

Merjenje aktivnosti..... 28

Samodejni cilj.....	28
Uporaba opozorila za gibanje.....	28
Vklop opozorila o gibanju.....	28
Spremljanje spanja.....	28
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	29
Uporaba načina Ne moti.....	29
Minute intenzivnosti.....	29
Zbiranje minut intenzivnosti.....	29
Dogodki Garmin Move IQ™.....	29
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	29
Izklop merjenja aktivnosti.....	30
Spremljanje hidracije.....	30
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije.....	30
Spremljanje menstruacijskega cikla....	30

Funkcije za srčni utrip..... 30

Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	31
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	31
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	31
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®.....	31
Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo.....	32
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	32
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	32
Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem.....	33
Dodatna oprema HRM-Pro.....	33
Nošenje merilnika srčnega utripa....	33
Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa.....	34
Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro.....	34
Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu.....	34
Plavanje v bazenu.....	35
Nega merilnika srčnega utripa.....	35
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	35
Dodatna oprema HRM-Swim.....	35
Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa.....	35
Nošenje senzorja srčnega utripa....	36
Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim.....	36
Dinamika teka.....	36
Vadba z dinamiko teka.....	37
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	38
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	39
Meritve zmogljivosti.....	40
Izklop obvestil o zmogljivosti.....	40
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	40
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	41
O ocenah najvišjega VO2.....	41
Ogled starosti telesa.....	42

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	43
Ogled predvidenih časov tekom.....	43
O funkciji Training Effect.....	44
Stanje zmogljivosti.....	44
Laktatni prag.....	45
Pridobivanje ocene FTP.....	46
Stanje vadbe.....	47
Ravni stanja vadbe.....	48
Namigi za pridobitev stanja vadbe...	48
Obremenitev pri vadbi.....	48
Čas regeneracije.....	49
Pulzni oksimeter.....	50
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	51
Vključitev merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	51
Vključitev celodnevne aklimatizacije.....	51
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	51
Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa.....	52
Body Battery.....	52
Prikaz pripomočka Body Battery.....	53
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	53
Uporaba pripomočka za raven stresa..	54

Pametne funkcije..... 54

Združevanje pametnega telefona z napravo.....	54
Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect.....	54
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	55
Povezane funkcije Bluetooth.....	56
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	57
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	57
Iskanje izgubljene mobilne naprave.....	57
Pripomočki.....	58
Prikaz pripomočkov.....	59
Prilagoditev pripomočka Moj dan....	59
Ogled menija upravljalnih elementov...	60
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	60

Odpiranje upravljanja glasbe.....	60	Brisanje zgodovine.....	69
Funkcije Connect IQ.....	60	Garmin Connect.....	69
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	61	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	70
Povezane funkcije Wi-Fi.....	61	Upravljanje podatkov.....	70
Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi.....	61	Brisanje datotek.....	70
Funkcije za varnost in sledenje.....	61	Navigacija.....	70
Dodajanje stikov v silo.....	62	Proge.....	70
Prošnja za pomoč.....	62	Sledenje progi v napravi.....	71
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov..	62	Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	71
Začetek seje GroupTrack.....	62	Shranjevanje lokacije.....	72
Namigi za seje GroupTrack.....	63	Urejanje shranjenih lokacij.....	72
Glasba.....	63	Brisanje vseh shranjenih lokacij.....	72
Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom.....	63	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	73
Spotify®.....	63	Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.....	73
Prenos zvočne vsebine storitve Spotify.....	64	Navigacija do shranjene lokacije.....	74
Prenos osebne zvočne vsebine.....	64	Zemljevid.....	74
Poslušanje glasbe.....	64	Ogled zemljevida.....	74
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	65	Obračanje in povečevanje zemljevida.....	74
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu.....	65	Nastavitve zemljevida.....	74
Spreminjanje načina zvoka.....	65	Višinomer in barometer.....	75
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	66	Nastavitve navigacije.....	75
Garmin Pay.....	66	Prilagajanje funkcij zemljevida.....	75
Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	66	Nastavitev prikazovalnika smeri.....	75
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	66	Nastavitev navigacijskih opozoril.....	75
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	66	Brezžični senzorji.....	75
Plačilo nakupa z uro.....	67	Združevanje brezžičnih senzorjev.....	76
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	67	Senzor korakov.....	76
Zgodovina.....	67	Tek s senzorjem korakov.....	76
Uporaba zgodovine.....	68	Umerjanje senzorja korakov.....	76
Zgodovina več športov.....	68	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov.....	77
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	68	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	77
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	68	Vadba z merilniki moči.....	77
Uporaba merilnika opravljene poti.....	68	Uporaba elektronskih prestavnih ročic.....	77
		Zavedanje razmer.....	78
		Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	78
		tempe.....	78

Prilagajanje naprave..... 78

Prilagajanje seznama dejavnosti.....	78
Prilagajanje kolesa pripomočkov.....	78
Nastavitve dejavnosti in programov....	79
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	80
Dodajanje zemljevida dejavnosti.....	80
Opozorila.....	81
Auto Lap.....	82
Omogočanje Auto Pause.....	83
Omogočanje samodejnega vzpona.....	83
Omogočenje samoocene.....	83
Hitrost in razdalja v 3D.....	84
Uporaba samodejnega pomikanja...	84
Spreminjanje nastavitve GPS.....	84
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo.....	85
Odstranitev dejavnosti ali programa....	85
GroupTrackNastavitve kamere.....	85
Nastavitve videza ure.....	85
Prilagajanje videza ure.....	85
Nastavitve senzorjev.....	86
Nastavitve višinomera.....	86
Nastavitve barometra.....	86
Nastavitve sistema.....	87
Nastavitve časa.....	87
Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona.....	88
Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	88
Spreminjanje merskih enot.....	88
Ure.....	88
Nastavljanje alarma.....	88
Brisanje alarma.....	88
Vklop odštevalnika.....	89
Uporaba štoparice.....	89
Sinhronizacija časa z GPS-om.....	89
Ročna nastavitve časa.....	90
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB.....	90
Upravljanje športne kamere VIRB.....	90
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo.....	91

Informacije o napravi..... 91

Ogled informacij o napravi.....	91
---------------------------------	----

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	91
Polnjenje naprave.....	92
Namigi za polnjenje naprave.....	92
Nošenje ure.....	93
Nega naprave.....	93
Čiščenje ure.....	94
Zamenjava paščkov.....	95
Specifikacije naprave Forerunner.....	98

Odpravljanje težav..... 98

Posodobitve izdelkov.....	98
Nastavitev programa Garmin Express.....	98
Pridobivanje dodatnih informacij.....	98
Merjenje aktivnosti.....	99
Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	99
Moje število korakov ni točno.....	99
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	99
Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno.....	99
Minute intenzivnosti utripajo.....	99
Pridobivanje satelitskih signalov.....	100
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	100
Ponovni zagon naprave.....	100
Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev.....	100
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	101
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	101
Moja naprava ima nastavljen napačen jezik.....	101
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	101
Telefon se noče povezati z napravo..	101
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	102
Odčitek temperature ni natančen.....	102
Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?.....	102
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?.....	103

Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane	103
---	-----

Dodatek..... 104

Podatkovna polja	104
Standardne ocene za najvišji VO2.....	110
Ocene FTP	111
Velikost in premer kolesa	112
Definicije simbolov	113

Uvod

OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



①



LIGHT

Izberite za vklop naprave.
Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

②

START
STOP

Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.

③

BACK



Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo.

④

DOWN



Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo ([Glasba, stran 63](#)).

⑤

UP



Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za ogled menija.
Pridržite za ročno spreminjanje športa med dejavnostjo.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Krog in ikone stanja GPS-a začasno prekrivajo vse podatkovne zaslone. Pri dejavnostih na prostem obroček stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije naprave Forerunner, opravite naslednje.

- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 54](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 61](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 63](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 61](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 66](#)).

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 7*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 60*).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje naprave, stran 92](#)).

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

- 1 Izberite **START** in nato dejavnost.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Začnite teči.



OPOMBA: pri napravi Forerunner 745 med dejavnostjo pridržite tipko DOWN, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

- 5 Ko končate tek, izberite **STOP**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik dejavnosti, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



OPOMBA: za več možnosti teka glejte [Zaustavitev dejavnosti, stran 6](#).

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama ([Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 78](#)).

3 Izberite možnost:

- Izberite dejavnost med priljubljenimi.
- Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.

4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.

5 Počakajte, da se prikaže obvestilo **GPS** .

Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).

6 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

OPOMBA: med dejavnostjo lahko pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 92](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani** >  > **Končano**.

OPOMBA: če je omogočena samoocena, lahko vnesete zaznani napor za dejavnost ([Omogočenje samoocene, stran 83](#)).

- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek** > **TracBack**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek** > **Ravna črta**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi** > **Da**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

Preden lahko ocenite dejavnost, morate v napravi Forerunner omogočiti nastavitve samoocene ([Omogočenje samoocene, stran 83](#)).

Zabeležite lahko, kako ste se počutili med dejavnostjo teka, kolesarjenja ali plavanja.

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** ([Zaustavitev dejavnosti, stran 6](#)).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dodajanje dejavnosti

V napravi so že naložene številne običajne dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem. Te dejavnosti lahko dodate na svoj seznam dejavnosti.

1 Izberite **START**.

2 Izberite **Dodaj**.

3 Na seznamu izberite dejavnost.

4 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

5 Izberite lokacijo na seznamu dejavnosti.

6 Pritisnite **START**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite **START > Dodaj**.

2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
- Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.

3 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

4 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).

5 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Forerunner lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v napravo, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Virtualni tek

Napravo Forerunner lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 Izberite **START** > **Virtualni tek**.
- 2 V tabličnem računalniku, namiznem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno posodobite umerjanje ob vsaki menjavi tekalne steze.

- 1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)) in na tekalni stezi pretečite vsaj 1,5 km (1 mi).
- 2 Ko končate tek, izberite **STOP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani** > **Da**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe in načrte vadb lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Moč**.
Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.
- 3 Izberite vadbo.
OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, lahko izberete **Prosto** > **START** in se premaknete na 6. korak.
- 4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.
- 5 Pritisnite **START** > **Začni z vadbo** > **START**, da zaženete časovnik serije.
- 6 Začnite prvo serijo.
Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 7 Za dokončanje serije pritisnite .
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 8 Po potrebi uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje serije.
- 10 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 11 Po zadnji seriji pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik serije.
- 12 Izberite **Prekini vadbo** > **Shrani**.

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.
Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.
OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo dvoranskega plezanja. Smer je pot plezanja po dvoranski steni.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Dvor. plezanje**.

3 Izberite **Da**, da zabeležite statistične podatke o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

OPOMBA: med delovanjem časovnika smeri naprava samodejno zaklene gumbe, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje gumb. Za odklepanje ure pridržite kateri koli gumb.

8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete tipko , da končate načrtovano pot.

9 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

10 Vnesite število padcev za smer.

11 Ko končate počitek, pritisnite tipko  in začnite naslednjo smer.

12 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Izberite **Shrani**.

Uporaba notranjega trenažerja ANT+

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer ANT+, morate nanj namestiti kolo in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

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

1 Izberite **START > Notranje kolo**.

2 Izberite možnost:

- Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
- Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 70](#)).
- Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 16](#)).
- Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
- Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
- Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.

3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 7](#)).

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med dejavnostmi in še naprej prikazujete skupni čas. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek ter med celotno dejavnostjo z več športi prikazujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko z dejavnostjo triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

1 Izberite **START > Triatlon**.

2 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite .

Za nastavitve dejavnosti triatlona lahko funkcijo za prehode vklopite ali izklopite.

4 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

1 V videzu ure izberite **START > Dodaj > Več športov**.

2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).

3 Izberite dve ali več dejavnosti.

4 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.

5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

- Za začetek prve dejavnosti izberite **START**.
- Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite .
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- Če je treba, izberite , da začnete naslednjo dejavnost.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 Izberite **START > Tek po stezi**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 10.
- 5 Držite tipko .
- 6 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 7 Izberite **Številka steze**.
- 8 Izberite številko steze.
- 9 Dvakrat izberite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 10 Izberite **START**.
- 11 Tecite po stezi.

Ko pretečete 3 kroge, naprava zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.

- 12 Ko končate tek, izberite **STOP > Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da se indikator stanja GPS obarva zeleno.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite najmanj 3 kroge, da umerite razdaljo atletske steze.
Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali 4 kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Beleženje dejavnosti ultra teka

Pred beleženjem dejavnosti ultra teka lahko onemogočite beleženje najvišjega VO2, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42*).

- 1 Izberite **START > Ultra tek**.
- 2 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka, izberite .
OPOMBA: nastavev Tipka Lap lahko omogočite tako, da z njo zabeležite krog in vklopite časovnik počitka, samo vklopite časovnik počitka ali samo zabeležite krog (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 79*).
- 5 Ko končate počitek, za nadaljevanje teka izberite .
- 6 Ko končate tek, izberite **STOP > Shrani**.

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zaveslajev. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80*).

- 1 Izberite **START** > **Odperte vode**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite plavati.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **STOP** > **Shrani**.

Plavanje v bazenu

- 1 Izberite **START** > **Plav. v baz.**.
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 3 Izberite **START**.
Naprava beleži podatke o plavanju samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 6 Če želite med počivanjem začasno ustaviti časovnik dejavnosti, izberite .
- 7 Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite .
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **STOP** > **Shrani**.

Srčni utrip med plavanjem

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

V napravi je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Naprava je združljiva tudi z dodatno opremo HRM-Pro™, HRM-Swim™ in HRM-Tri™. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Beleženje razdalje

Naprava Forerunner meri in beleži razdaljo na osnovi preplavlanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna (*Nastavljanje velikosti bazena, stran 12*).

NAMIG: za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik.

NAMIG: da bo naprava lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.

NAMIG: med vadbami začasno ustavite časovnik ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 14*).

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 V videzu ure izberite **START** > **Plav. v baz.**.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Pool Swim Settings** > **Velikost bazena**.
- 4 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zavesljaj: zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 14)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko .
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, izberite tipko .

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite , če želite začeti počitek.
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite  in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Samodejni počitek

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Naprava samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, naprava samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, naprava samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 79](#)).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če ne želite uporabljati funkcije samodejnega počitka, izberite , da ročno označite začetek in konec vsakega intervala počitka.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

- 1 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite tipko , če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 3 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko .
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 4 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko .
 - Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.

Smučanje in zimski športi

Na seznam dejavnosti lahko dodate dejavnosti smučanja in deskanja na snegu ([Prilaganje seznama dejavnosti, stran 78](#)). Za vsako dejavnost lahko prilagodite podatkovne zaslone ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)).

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj.
Zaslone z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

Beležite lahko smeri med dejavnostjo balvanskega plezanja. Smer je pot plezanja po balvanu ali manjši skalni steni.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Balv. plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, ura uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, pridržite  izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Sistem ocen.

4 Izberite težavnost smeri.

5 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik smeri.

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite .

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti uspešno opravljeno smer, izberite **Končano**.
- Če želite shraniti neuspešno opravljeno smer, izberite **Poskušena**.
- Če želite izbrisati smer, izberite **Zavrzi**.

9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje smeri.

10 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.

11 Po zadnji smeri pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik smeri.

12 Izberite **Shrani**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah s tehnologijo Bluetooth®, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen s programom Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon utiša primarni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zvočni pozivi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
OPOMBA: zvočni poziv **Opozorilo o krogu** je omogočen privzeto.
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o tempu in hitrosti, izberite **Opoz. za tempo/hit..**
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srč. utr..**
- Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
- Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
- Če želite slišati pozive za vsak korak vadbe, izberite **Opozorila za vadbo**.
- Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti**.
- Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
- Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Vadba

Vadbe

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

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

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 69).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 69).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Vadbe > Ustvarite vadbo**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Ustvarite vadbo po meri.
- 5 Izberite **Shrani**.
- 6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje vadbe po meri v napravo](#), stran 16).

Pošiljanje vadbe po meri v napravo

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v napravo ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect](#), stran 16).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite .

4 Izberite **Trening > Vadbe**.

5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

6 Izberite **Ogled** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

7 Izberite **Začni z vadbo**.

8 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko naprava prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 ([Stanje vadbe, stran 47](#)).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.

Prikaže se dnevna predlagana vadba.

3 Izberite **START**, nato pa izberite možnost:

- Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
- Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
- Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
- Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
- Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaših prejšnjih dejavnostih, ki ste jih shranili v račun Garmin Connect.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.

3 Pridržite tipko .

4 Izberite **Trening > Vadbe > Današnji predlog**.

5 Za vklop ali izklop pozivov izberite **START**.

Po vadbi plavanja v bazenu

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma [Vadbe, stran 16](#) in [Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 16](#).

1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Trening**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Vadbe**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
- Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja je rezultat časovnega preskusa. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Kritična hitrost plavanja > Opravite preskus krit. hitr. plavanja**.
- 2 Izberite **DOWN** za predogled korakov vadbe.
- 3 Izberite **V redu > START**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

Ročno lahko uredite ali vnesete nov čas za vrednost kritične hitrosti plavanja.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Kritična hitrost plavanja > Kritična hitrost plavanja**.
- 2 Vnesite minute.
- 3 Vnesite sekunde.

Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo na koledarju. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 69) in združiti napravo Forerunner z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 7 Izberite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 11 Izberite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko , da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko .
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite , s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete **STOP**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Uporaba funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 6*).
- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.



Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko .
- 2 Izberite **Prekliči cilj > Da**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Vadba s funkcijo PacePro

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

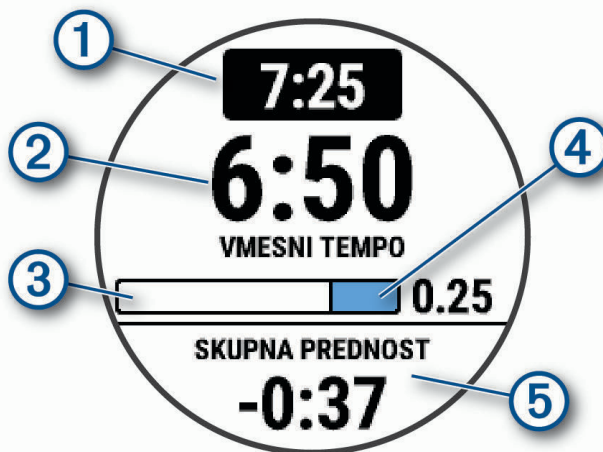
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo ([Sledenje progi v napravi, stran 71](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **PacePro > Ustvari novo**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.Naprava prikaže tabelo tempa po meri.
NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko pritisnete tipko **DOWN** in izberete **Ogled vmesnih časov**.
- 8 Izberite **START**, da začnete načrt.
- 9 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 10 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Začetek načrta funkcije PacePro

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko izberete **DOWN > Ogled vmesnih časov**.
- 6 Izberite **START**, da začnete načrt.
- 7 Po potrebi izberite **Da**, da omogočite navigacijo po progi.
- 8 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

Ustavitev načrta funkcije PacePro

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Ustavi načrt PacePro > Da**.
Naprava ustavi načrt funkcije PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

Izbrišejo se le rekordi tega športa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmuje in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na progi.

Odseki Strava™

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

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

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

Tekmovanje na odseku

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

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

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Začnite teči ali kolesariti.

Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekMOVATI na odseku.

4 Začnite tekMOVATI na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Držite .

4 Izberite **Trening > Odseki**.

5 Izberite odsek.

6 Izberite možnost:

- Izberite **Časi tekMOVANJ**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
- Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
- Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Držite tipko .

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.

6 Izberite možnost:

- Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
- Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
- Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.

7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.

8 Začnite teči ([Tek, stran 5](#)).

Metronom se zažene samodejno.

9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.

10 Če je treba, držite  da spremenite nastavitve metronoma.

Način razširjenega zaslona

Z načinom razširjenega zaslona lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja naprave Forerunner prikažete v združljivi napravi Edge®. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*[Izračuni območij srčnega utripa, stran 27](#)*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite .

2 Izberite **Profil uporabnika > Srčni utrip**.

3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.

Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 40*).

4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 45*). Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 40*).

5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.

6 Izberite **Območja > Glede na**.

7 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
- Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **% SU pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

Privzete nastavitve omogočajo, da naprava zazna najvišji srčni utrip in nastavi območja srčnega utripa kot odstotek najvišjega srčnega utripa.

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 25*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- 4 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.
- 5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 6 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Začasna ustavitev stanja vadbe

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

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe >  > Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 41*).

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe >  > Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Merjenje aktivnosti

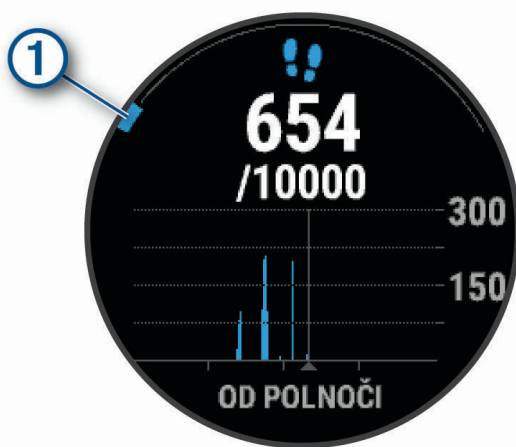
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 87*).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Merjenje aktivnosti > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dreameži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 29*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 57](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v napravi Forerunner ([Pripomočki, stran 58](#)).

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Med spanjem ([Nastavitve sistema, stran 87](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Ne moti**.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava iz družine Forerunner izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite tipko  in izberite **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 87](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Način pulznega oksimetra: nastavi napravo tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 Pridržite .

2 Izberite **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: pripomoček za spremljanje hidracije lahko prenesete s programom Connect IQ.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

1 Za ogled pripomočka za hidracijo v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

2 Izberite **START**.

3 Izberite možnost:

- Izberite  za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete.
- Izberite posodo, za prostornino katere želite, da se poveča količina vnesene tekočine.

NAMIG: nastavitve hidracije, kot so merske enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Na privzetem kolesu pripomočkov so na voljo različne funkcije, povezane s srčnim utripom.

	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min). Pripomoček prikaže tudi grafikon srčnega utripa v zadnjih štirih urah, na katerem sta poudarjena najvišji in najnižji srčni utrip.
	Trenutna raven učinka na telo. Naprava meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven učinka na telo. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Naprava izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Trenutna nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani naprave.

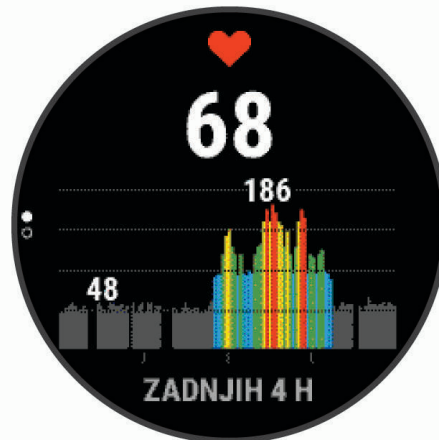
Merilnik srčnega utripa na zapestju

Ogled pripomočka za srčni utrip

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 78*).

- 2 Če si želite ogledati trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure, pritisnite tipko **START**.



- 3 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
 - Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
 - Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
 - Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
 - Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
 - Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.
- OPOMBA:** v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje srčnega utripa**.
- 3 Pritisnite tipko **START**.

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se ♥.

- 4 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite tipko STOP na zaslonu oddajanja srčnega utripa.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Oddajanje med dejavnostjo**.
- 3 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

- 4 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost ([Zaustavitev dejavnosti, stran 6](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opoz. - niz..**
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od vrednosti praga, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko iz pripomočka pulznega oksimetra odčitajte ročno.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Stanje > Izklopljeno**.

Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem

Dodatni merilniki srčnega utripa HRM-Pro, HRM-Swim in HRM-Tri beležijo in shranjujejo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)).

OPOMBA: ko je merilnik srčnega utripa pod vodo, podatki o prsnem srčnem utripu niso prikazani v združljivih napravah Forerunner.

Časovno merjeno dejavnost morate začeti v združeni napravi Forerunner, da si boste shranjene podatke o srčnem utripu lahko ogledali pozneje. Med intervali počitka, ko niste v vodi, dodatna oprema za merjenje srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner. Naprava Forerunner samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite plavanje z merjenjem časa. Med prenosom podatkov mora biti dodatna oprema za merjenje srčnega utripa na suhem, aktivna in v dosegu naprave (3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini naprave in svojem računu Garmin Connect.

Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

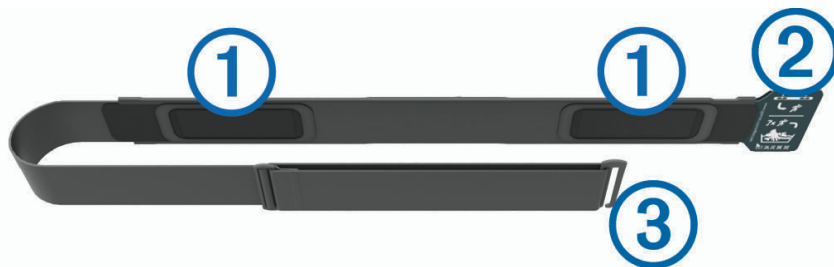
Dodatna oprema HRM-Pro

Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 33](#)).

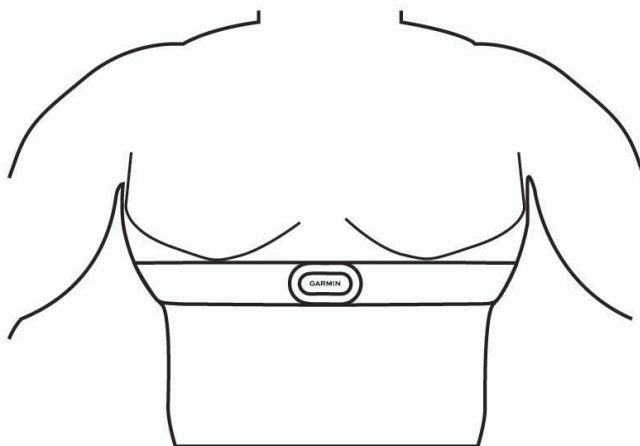
Nošenje merilnika srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu. Po potrebi lahko kupite razširitveni trak na spletnem mestu buy.garmin.com.

- 1 Navlažite elektrodi ① na hrbtni strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močan stik med prsmi in oddajnikom.



- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

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

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

Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa

Dejavnost z merjenjem časa lahko začnete v združljivi združeni napravi Forerunner in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur.

Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v združljivo napravo Forerunner, ko shranite dejavnost. Med prenosom podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (3 m).

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

Dodatna oprema iz družine HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Forerunner, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema iz družine HRM-Pro se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Forerunner.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 34](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 8](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Forerunner ([Posodobitve izdelkov, stran 98](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti vzpostavili povezavo s senzorjem korakov ANT+, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 8](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 8](#)).

Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu

Če shranite dejavnost z merjenjem časa, preden naložite shranjene podatke o srčnem utripu, lahko podatke prenesete iz dodatne opreme HRM-Pro.

OPOMBA: dodatna oprema HRM-Pro shrani do 18 ur zgodovine dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepišejo.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa.
- 2 V napravi Garmin izberite meni zgodovine.
- 3 Izberite dejavnost z merjenjem časa, ki ste jo shranili med nošenjem merilnika srčnega utripa.
- 4 Izberite **Prenesi SU**.

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

Merilnik srčnega utripa ročno operite po vsaki izpostavljenosti kloru ali drugim kemikalijam, ki se uporabljajo v bazenih. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje merilnik srčnega utripa.

Dodatna oprema HRM-Pro je zasnovana predvsem za plavanje v odprtih vodah, vendar jo lahko občasno uporabite za plavanje v bazenu. Med plavanjem v bazenu merilnik srčnega utripa nosite pod kopalkami ali triatlonsko majico. Sicer vam lahko pri odzivu od roba bazena zdrsne s prsi.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to trajno poškoduje merilnik srčnega utripa in zmanjša njegovo zmogljivost posredovanja točnih podatkov.

Če pri pranju merilnika srčnega utripa uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ali po vsakem plavanju v bazenu ga ročno operite s toplo vodo, katere temperatura ne presega 40 °C (104 °F), in majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.
- Po ročnem pranju temeljito sperite merilnik srčnega utripa, da odstranite ostanke detergenta, ki lahko povzročijo draženje kože.
- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 35](#)).

- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

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

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

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

Dodatna oprema HRM-Swim

Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 33](#)).

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

Pred prvim plavanjem si vzemite čas in prilagodite velikost merilnika srčnega utripa. Merilnik se mora dovolj tesno oprijemati, da se ne premakne, ko se odrinete od roba bazena.

- Izberite razširitveni pašček in ga pritrdite na elastični konec merilnika srčnega utripa.

Merilniku srčnega utripa so priloženi trije razširitveni paščki, ki se prilegajo različnim obsegom prsi.

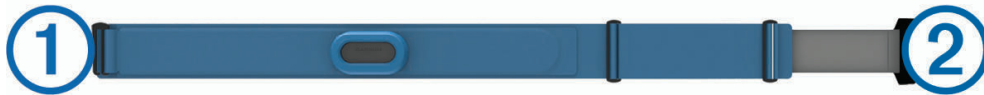
NAMIG: srednji razširitveni pašček se prilega večini velikosti majic (od velikosti M do velikosti XL).

- Merilnik srčnega utripa si namestite na hrbet, da lahko enostavno nastavite drsnik na razširitvenem paščku.
- Merilnik srčnega utripa si namestite na prsi, da lahko enostavno nastavite drsnik na merilniku srčnega utripa.

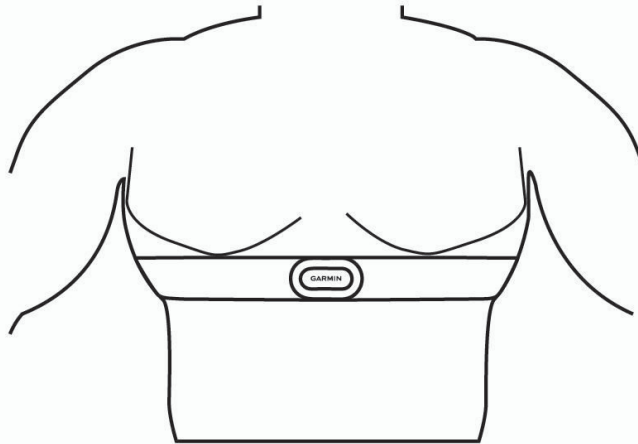
Nošenje senzorja srčnega utripa

Senzor srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico.

- 1 Za popolno prileganje izberite razširitveni pašček.
- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.
Stik med kljukico ① in zanko ② mora biti na vaši desni strani.



- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.



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

- 4 Merilnik srčnega utripa si zategnite tako, da je tesno oprijet okoli prsi, vendar ni pretesen.
Ko si namestite merilnik srčnega utripa, je merilnik aktiven ter shranjuje in oddaja podatke.

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

- Prilagodite oprijetost merilnika srčnega utripa in razširitvenega paščka, če vam merilnik srčnega utripa drsi s prsi pri odzivu od roba bazena.
- Za ogled podatkov o srčnem utripu vstanite med intervali, da je merilnik srčnega utripa nad vodo.

Dinamika teka

Z združljivo napravo Forerunner, združeno z dodatno opremo HRM-Pro ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

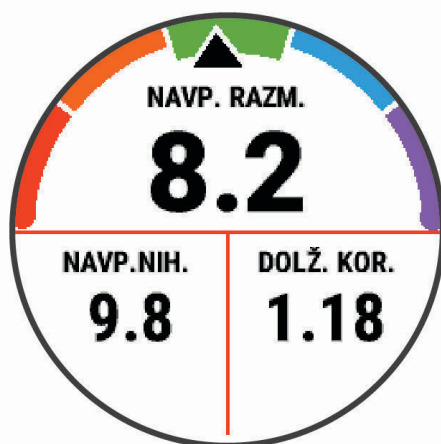
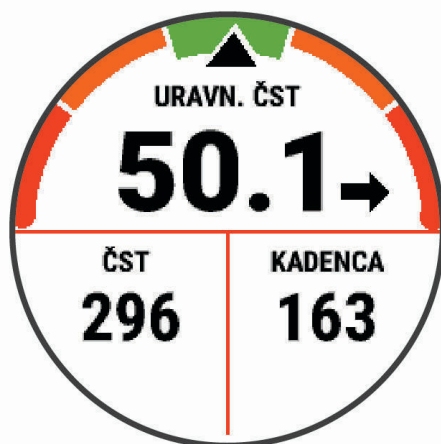
Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo HRM-Pro, HRM-Run™ ali HRM-Tri ali Running Dynamics Pod in jo združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

- 1 Izberite **START** in nato izberite dejavnost teka.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslone z dinamiko teka.



- 5 Po potrebi pridržite **UP**, če želite urediti način prikazovanja podatkov o dinamiki teka.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikazete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejšje tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/performance-data/running/. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitve na prsih (dodatna oprema HRM-Pro, HRM-Run ali HRM-Tri) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja za pasom	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje za pasom
 Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z napravo Forerunner prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Meritve zmogljivosti

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

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

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

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost.

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

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

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

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2. Funkcijo stanja zmogljivosti lahko izklopite in tako nekaterih takšnih obvestil ne prejimate.

1 Pridržite .

2 Izberite **Fiziološke meritve > Stanje učinkovitosti**.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Sam. zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko naprava med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

OPOMBA: naprava zazna najvišji srčni utrip samo, ko je srčni utrip višji od vrednosti, nastavljene v uporabniškem profilu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Fiziološke meritve > Sam. zaznavanje**.

3 Izberite možnost.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v napravi Forerunner.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Fiziološke meritve > TrueUp**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Forerunner.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža ([Ogled starosti telesa, stran 42](#)).



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 110](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 25](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 26](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42](#)).

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite med meritvami zmogljivosti.

NAMIG: za ogled dodatnih informacij lahko izberete **START**.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 25](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 26](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite med meritvami zmogljivosti.

NAMIG: za ogled dodatnih informacij lahko izberete **START**.

Izklop beleženja najvišjega VO2

Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 41](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite **Tek na progi** ali **Ultra tek**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Beleži najvišji VO2 > Izklopljeno**.

Ogled starosti telesa

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

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitev uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 25](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Statistični podatki o zdravju > Starost telesa**.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

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

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

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 25](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 26](#)).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 41](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 41](#)).

1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.

2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

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

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 49*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesno pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivost. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbene teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 41*).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 80*).

2 Začnite teči ali kolesariti.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.

3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku je to ocenjena raven napora ali tempa. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 26*).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76*).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO₂. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO₂. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

3 Držite tipko .

4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.

5 Vklopite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate oceno funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 42](#)).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna FTP med kolesarjenjem pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

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

 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 111](#)).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP.

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 42](#)).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot, po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost kolesarjenja.
- 3 Držite .
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

- 6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.

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

- 7 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Stanje vadbe

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

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



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

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

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

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

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

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

Ravni stanja vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO₂ v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

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

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

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

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

Neproduktivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

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

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO₂ pri teku ali kolesarjenju.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj dve meritvi najvišjega VO₂ na teden. Ocena najvišjega VO₂ se posodobi po tekih ali vožnjah na prostem z merilnikom moči, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa. Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Izklop beleženja najvišjega VO₂, stran 42*).

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

- Najmanj dvakrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 41*).

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Čas regeneracije

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

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

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

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 25](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 26](#)).

1 Začnite teči.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko START za pomik po parametrih in ogled časa regeneracije.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

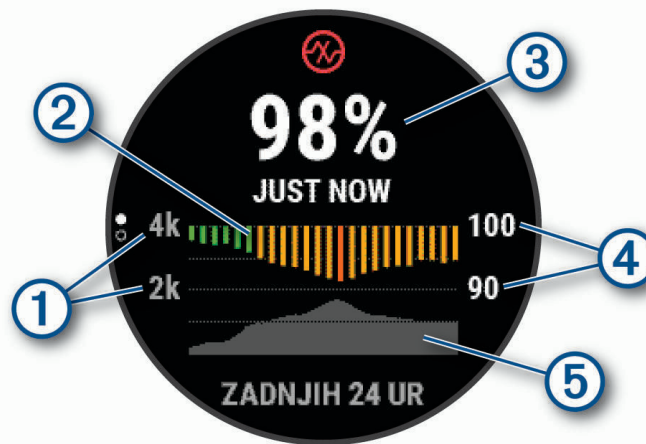
Pulzni oksimeter

Naprava Forerunner 745 ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo aklimatizira na veliko nadmorsko višino za alpske športe in odprave.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra ([Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 51](#)). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti ([Vključ celodnevnega načina aklimatizacije, stran 51](#)). Ko se ne premikate, naprava analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V napravi je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra. Pripomoček prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu pripomočka pulznega oksimetra mora naprava pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček pulznega oksimetra.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka in zagnati merjenje vrednosti pulznega oksimetra, pritisnite **START**.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.
OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom.
- 4 Če si želite ogledati grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra za zadnjih sedem dni, pritisnite tipko **DOWN**.

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra držite tipko .
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Med spanjem**.

Vklop celodnevne načina aklimatizacije

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra pridržite .
- 2 Izberite **Možnosti > Način pulznega oksimetra > Cel dan**.

Naprava samodejno analizira nasičenost s kisikom čez dan, ko se ne premikate.

OPOMBA: vklop celodnevne načina aklimatizacije skrajša avtonomijo baterije.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Uporabljajte silikonski pasček.
- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na hrbtni strani naprave.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa

Preden lahko opravite preskus stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa Garmin in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

Učinek na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa je rezultat triminutnega preskusa, med katerim stojite pri miru, naprava Forerunner pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošnega stresa. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmorete. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

NAMIG: Garmin priporoča, da si učinek na telo izmerite pred vadbo, in sicer vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah. Prejšnje rezultate si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

1 Izberite **START > DOWN > Učin. spr. SU > START**.

2 Sledite navodilom na zaslonu.

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalogo energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 53](#)).

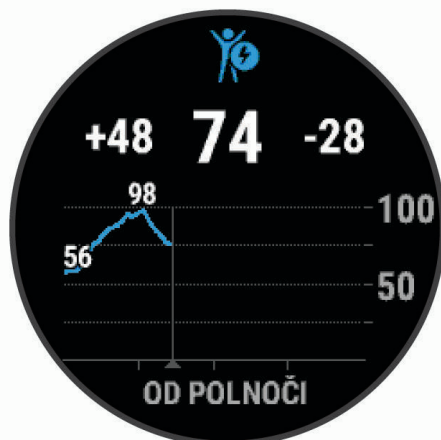
Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

- 1 Za ogled pripomočka Body Battery pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

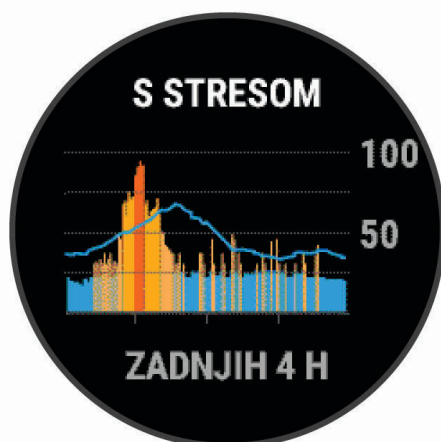
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 78*).

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni telesne energije od polnoči, pritisnite tipko **START**.



- 3 Če si želite ogledati združeni grafikon ravni energije Body Battery in ravni stresa, pritisnite tipko **DOWN**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.



Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite (*Prilagajanje kolesa pripomočkov*, stran 78).

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne podrobnosti, izberite **DOWN**.
NAMIG: modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.
 - Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **START > DOWN**.

Pametne funkcije

Združevanje pametnega telefona z napravo

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

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave.
- 3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite **UP**, nato pa izberite **Telefon > Združi s telefonom**.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali **•••** izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 54](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavitev zasebnosti.
- 11 Izberite **Premor**.
- 12 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.
- 13 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi Forerunner.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™ v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo

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

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

OPOMBA: če imate napravo Forerunner 745, lahko v njej omogočite zvočne pozive prek povezanih slušalk, pri čemer ne potrebujete povezanega pametnega telefona ([Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo, stran 15](#)).

OPOMBA: zvočni poziv Opozorilo o krogu je omogočen privzeto.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Možnosti dejavnosti > Zvočni pozivi**.

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Forerunner.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Telefon > Alarmi**.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect uporabljate z združljivim pametnim telefonom.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju, kot so vmesni časi in drugi podatki.

Senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

Connect IQ: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Forerunner in je trenutno v dosegu.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno napravo Forerunner, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

GroupTrack: omogoča pridružitve skupini s funkcijo LiveTrack, tako da lahko drugi uporabniki vidijo vaš položaj neposredno na zaslonu in v realnem času.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Prenos PacePro: omogoča, da v programu Garmin Connect ustvarite strategije funkcije PacePro in jih brezžično prenesete v napravo.

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

Funkcije za varnost in sledenje: omogoča, da prijateljem in družinskim članom pošiljate sporočila in opozorila ter zahtevate pomoč pri stikih v sili, ki so nastavljeni v programu Garmin Connect. Za več informacij glejte (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 61*).

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča objavljanje obvestil na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v program Garmin Connect.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

Prenašanje vadb in prog: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadb in proge ter jih brezžično pošljete v napravo.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 54*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 57*).

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

Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Poišči moj telefon**.

Naprava Forerunner začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Forerunner pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitev iskanja izberite tipko **BACK**.

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 78](#)).

VBK: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

Body Battery: pri celodnevnom nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Hidracija: omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Upravljanje naprave inReach®: omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

Spremljanje menstruacijskega cikla: prikaže trenutni cikel. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Upravljanje glasbe: prikaže upravljalne elemente za glasbo v pametnem telefonu ali napravi.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Zmogljivost: prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih.

Pulzni oksimeter: omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Funkcije za upravljanje kamere RCT: omogoča ročno fotografiranje, snemanje videoposnetka in prilagajanje nastavitev ([Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 78](#)).

Dihanje: trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Spanje: prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Sončni vzhod in zahod: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.

Stanje vadbe: prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je z napravo Forerunner združena naprava VIRB.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

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

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov in prikaže povzetek podatkov o posameznem pripomočku. Za zmogljivostni pripomoček je potrebnih več dejavnosti z merjenjem srčnega utripa in tekov na prostem z napravo GPS.

- Če si želite ogledati podrobnosti pripomočka, izberite **START**.

NAMIG: če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, lahko pritisnete **DOWN**.

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti vremena, izberite **START**.
- 3 Če si želite ogledati urne in dnevne podatke in podatke o spreminjanju vremena, izberite **UP** ali **DOWN**.

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: pripomoček za spremljanje hidracije lahko prenesete s programom Connect IQ.

Prilagoditev pripomočka Moj dan

Prilagodite lahko seznam meritev, ki so prikazane v pripomočku Moj dan.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka **Moj dan**.
- 2 Pridržite tipko .
- 3 Izberite **Možnosti za Moj dan**.
- 4 Izberite preklopna stikala, če želite prikazati ali skriti posamezne parametre.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



2 Za pomik med možnostmi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 60*).

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Kontrolniki**.

3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.

5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Odpiranje upravljanja glasbe

Upravljanje glasbe potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

1 V videzu ure pridržite **LIGHT**.

2 Izberite .

3 Za upravljanje glasbe izberite **UP** ali **DOWN**.

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi za napravo.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Povezane funkcije Wi-Fi

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

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: naprava samodejno prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava omrežja Wi-Fi.

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

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

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

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajanje omrežja**.
V napravi se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Naprava vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Naprava samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

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

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

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

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

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

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

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

Prošnja za pomoč

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

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 62](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.

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

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Varnost** > **Zazn. dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za hojo, tek in kolesarjenje na prostem.

Ko naprava Forerunner z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-pošno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS. Prikaže se sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 30 sekund. Če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, potrebujete račun Garmin Connect, združljiv pametni telefon in program Garmin Connect.

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami Forerunner. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Odpravite se na prosto in vklopite napravo Forerunner.
- 2 Združite pametni telefon z napravo Forerunner ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 54](#)).
- 3 V napravi Forerunner pridržite  in izberite **Varnost** > **GroupTrack** > **Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje** > **LiveTrack** >  > **Nastavitve** > **GroupTrack**.
- 5 Izberite **Vse povezave**.
- 6 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 7 V napravi Forerunner začnite dejavnost.
- 8 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.

Namigi za sejo GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom s tehnologijo Bluetooth.
- V programu Garmin Connect v meniju z nastavitvami izberite **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v doseg (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida (*[Dodajanje zemljevida dejavnosti](#), stran 80*).

Glasba

V napravo lahko prenesete zvočno vsebino in jo poslušate, ko v bližini nimate svojega pametnega telefona. S programoma Garmin Connect in Garmin Express lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika ali zvočno vsebino iz računalnika.

Z upravljanimi elementi za glasbo lahko upravljate predvajanje glasbe v pametnem telefonu ali predvajate glasbo, ki je shranjena v napravi. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v napravi, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

Vzpostavljajte povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z napravo.

Nekatere možnosti tretjih ponudnikov glasbe so že nameščene v napravi. Za dodatne možnosti lahko prenesete program Connect IQ.

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

2 Izberite **IQ**.

OPOMBA: če želite nastaviti drugega ponudnika, pridržite tipko  in izberite **Ponudniki glasbe > Dodaj ponud..**

3 Izberite ime ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Spotify

Spotify je digitalna glasbena storitev, ki omogoča dostop do več milijonov skladb.

NAMIG: za povezovanje s storitvijo Spotify mora biti v mobilnem telefonu naložen program Spotify. Potrebni sta mobilna digitalna naprava in plačljiva naročnina, če je na voljo. Obiščite www.garmin.com/.

Ta izdelek vključuje programsko opremo Spotify, za katero veljajo licence tretjih oseb, ki so navedene tukaj:

<https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Vsako potovanje poživite s storitvijo Spotify.

Predvajajte svoje priljubljene skladbe in izvajalce ali pustite, da vas zabava Spotify.

Prenos zvočne vsebine storitve Spotify

Preden lahko prenesete zvočno vsebino storitve Spotify, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 61](#)).

1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

2 Pridržite .

3 Izberite **Ponudniki glasbe > Spotify**.

4 Izberite **Dodaj glasbo in poddaje**.

5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če baterija ni dovolj napolnjena, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Izbrani sezname predvajanja in drugi elementi se prenesejo v napravo.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v napravo pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (www.garmin.com/express).

V napravo Forerunner 745 lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

1 Napravo priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.

2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite napravo, nato pa izberite **Glasba**.

NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.

3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.

4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.

5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu naprave Forerunner 745 izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.

2 Vzpostavite povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 66](#)).

3 Pridržite .

4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:

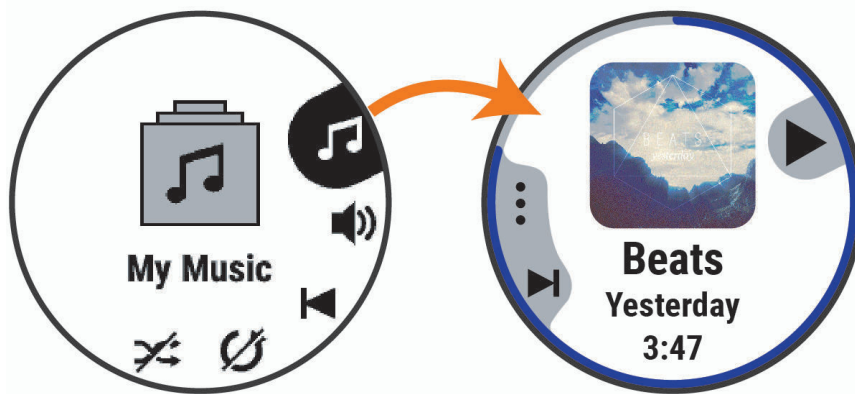
- Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 64](#)).

- Če želite upravljati predvajanje glasbe v pametnem telefonu, izberite **Uprav. telefona**.

- Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja, ki ga želite prenesti.

5 Če želite odpreti elemente za upravljanje predvajanja glasbe, izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe



	Izberite za upravljanje vsebine nekaterih tretjih ponudnikov.
	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
	Izberite za prilagajanje glasnosti.
	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Pri napravi Forerunner 745 na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 3 Izberite možnost **Ponudniki glasbe > Uprav. telefona**.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pridržite
- 2 Izberite **Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v napravo Forerunner 745, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od naprave.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay >  > Dodaj kartico**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekličite kartico**. Če želite nakupovati z napravo Forerunner, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite **Denarnica**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku. Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapetja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za napravo Forerunner, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 Na strani naprave Forerunner v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z napravo Forerunner morate vnesti novo številsko geslo.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o svojih dejavnostih (*Pripomočki, stran 58*).

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** (*O funkciji Training Effect, stran 44*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 68*).
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Srčni utrip**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

1 V videzu ure pridržite tipko .

2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
- Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Shranjevanje dejavnosti: ko končate in shranite dejavnost z uro, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, kolikor časa želite.

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

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



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

Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računalnikom prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbne ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko v napravo dodate glasbo (*Prenos osebne zvočne vsebine, stran 64*). Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

OPOMBA: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows. S programom Garmin Express odstranite glasbene datoteke iz naprave.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS naprave si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu, shranjujete lokacije in poiščete pot domov.

Proge

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

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmuje proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 69).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 71).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 71).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite  > **Pošlji v napravo**.
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ogled podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

1 Pridržite tipko **LIGHT**.

2 Izberite **Shrani položaj**.

OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite tipko .

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

5 Izberite shranjeno lokacijo.

6 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Brisanje vseh shranjenih lokacij

Izbrišete lahko vse shranjene lokacije hkrati.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

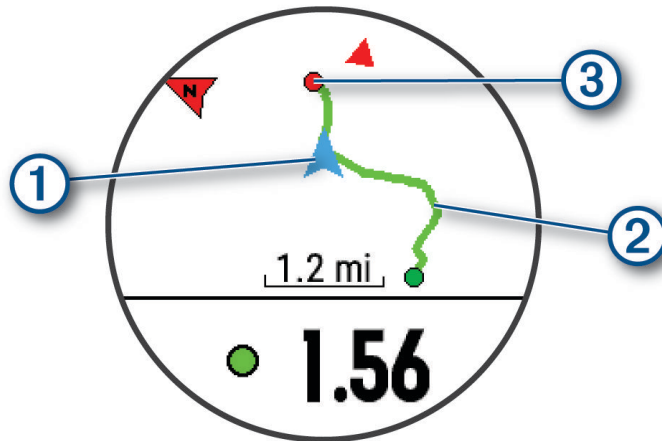
3 Držite tipko .

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije > Izbriši vse**.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **STOP**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in cilj ③.

Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Izberite **START**.
- 2 Pridržite **≡**.
- 3 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 4 Izberite zadnjo shranjeno dejavnost.
- 5 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.
- 7 Izberite tipko **DOWN** za ogled kompasa (izbirno).
Puščica kaže proti začetni točki.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora naprava poiskati satelite.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite tipko .

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

5 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.

6 Premaknite se naprej.

Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo zgornji del zaslona obrnite v smer, v katero se premikate.

7 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Zemljevid

📍 kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 74](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 74](#))

Ogled zemljevida

1 Začnite dejavnost na prostem.

2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite do zaslona zemljevida.

3 Pridržite .

4 Izberite **Obračanje/povečava**.

NAMIG: če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.

Obračanje in povečevanje zemljevida

1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.

2 Pridržite .

3 Izberite **Obračanje/povečava**.

4 Izberite možnost:

- Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
- Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
- Za izhod izberite **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih.

Pridržite tipko  in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Višinomer in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomer in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 86*). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, lahko v pripomočku za višinomer ali barometer pritisnete START.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Zadržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoj za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite .

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite ([Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 36](#), [Nošenje merilnika srčnega utripa, stran 33](#)).

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

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

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

- 3 Pridržite .

- 4 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite dejavnost teka.
- 3 Začnite teči.

Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 112](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 6](#)).

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (kot sta Rally™ in Vector™), obiščite buy.garmin.com.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi ([Nastavitev območij moči, stran 27](#)).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči ([Nastavitev opozoril, stran 82](#)).
- Prilagodite polja s podatki o moči ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Predn lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

Napravo Forerunner lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia™ za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Forerunner (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 57*).

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

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

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76*).

1 V uro dodajte pogled **Kamera RCT** (*Pripomočki, stran 58*).

2 V pogledu **Kamera RCT** izberite možnost:

- Če želite posneti fotografijo, izberite .
- Če želite shraniti posnetek, izberite .

tempe

Naprava je združljiva s senzorjem temperature tempe. Senzor lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite, da so podatki o temperaturi prikazani, morate senzor tempe združiti z napravo. Za več informacij si oglejte navodila za senzor tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Prilagajanje naprave

Prilagajanje seznama dejavnosti

1 V videzu ure pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite možnost:

- Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
- Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

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

1 Pridržite .

2 Izberite **Pripomočki**.

3 Izberite pripomoček.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **UP** ali **DOWN**.
- Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite .

5 Izberite **Dodaj**.

6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

V videzu ure pridržite  izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D, stran 84*).

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoči, da naprava samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 83*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap (*Auto Lap, stran 82*).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause, stran 83*).

Samodejni počitek: omogoča, da naprava samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni počitek, stran 14*).

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 84*).

Samodejna serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

ClimbPro: prikaže zaslone za načrtovanje in spremljanje vzpona med uporabo navigacije.

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80*).

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

GPS: nastavi način za anteno GPS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 84*).

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Številka steze: omogoča, da izberete številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostmi z več športi, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma, stran 24*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu (*Nastavljanje velikosti bazena, stran 12*).

Povprečenje moči: nadzira, ali naprava vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 85*).

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka in ultra teka (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42*).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Opozorila o odsekih: omogoči pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke.

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost (*Omogočenje samoocene*, stran 83).

Zaznavanje zavesljajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Sam. sprem. šp. za plavanje/tek: omogoči samodejni prehod med plavanjem in tekom pri dejavnosti plavanja/teka.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: omogoči animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za vadb, ki jih prenesete iz programa Garmin Connect.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikazete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o območju in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 25 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 27 .
Tempo	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Razdalja	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Razdalja	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Alarmi**.

6 Izberite možnost:

- Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
- Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.

7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.

9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 87](#)).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje Auto Pause

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

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

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Pomeri**.

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
 - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
 - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
 - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Omogočanje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo ([Ocena dejavnosti, stran 7](#)). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejno pomikanje**.

6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

1 Držite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **GPS**.

6 Izberite možnost:

- Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
- Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac** (*UltraTrac*, stran 84).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi*, stran 84).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

Normalno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razsirjeno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost izbrisati s seznama programov, izberite **Odstrani s seznama**.

GroupTrackNastavitve kamere

Držite tipko  in izberite **Varnost > GroupTrack**.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 60*).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite **START > Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite **START > Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud..**
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve višinomera

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko vklopite sledenje z napravami GPS.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

1 Pridržite .

2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Da**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dodat. oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometričnega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način ure: nastavi senzor, ki se uporablja v načinu ure. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morski gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite .

2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine ali tlaka na morski gladini izberite **Da**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve sistema

Pridržite  in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 87](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 88](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Med spanjem. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 88](#)).

Samod. zaklep.: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 88](#)).

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priklopljena na računalnik.

Ponastavi: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 100](#)).

Posod. pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express. Z možnostjo Samodejna posodobitev omogočite, da naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi.

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite tipko  in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da naprava prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Nastavitev časa: Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 89](#)).

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo** ali **Ne med dejavnostjo**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk in opozorilih, izberite **Tipke in opozorila**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
 - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote, prikazane v napravi, lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite gumb .
- 2 Izberite **Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ure

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite shraniti odštevalnik, izberite **:** > **Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **:** > **Zaženi znova** > **Vklop**.
 - Izberite **:** > **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite **▶**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 60*).
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **↺**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite **:**.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Sistem** > **Čas** > **Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 100*).

Ročna nastavitve časa

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Nastavitev časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).
Pripomoček VIRB se samodejno doda na kolo pripomočkov.
- 3 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**.
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite .

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 76](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko .
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Način snemanja > Vkl./izkl. časov..**
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

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

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 93*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 92*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

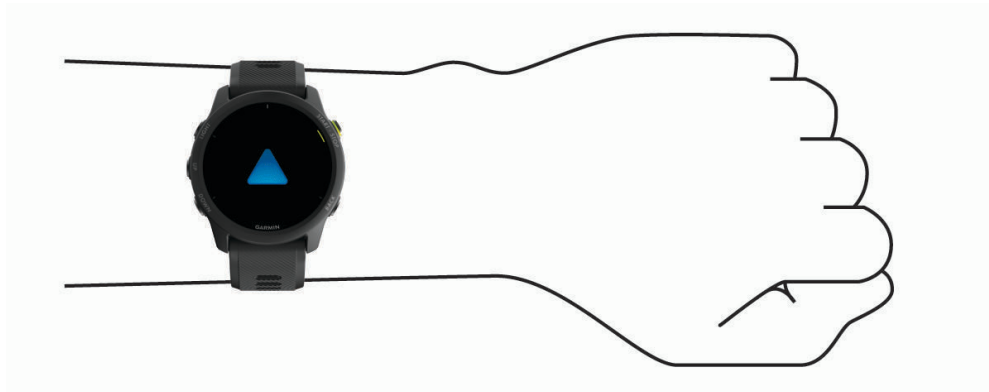
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 31.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 51.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

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

Čiščenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

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

1 Uro obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner ali združljivimi paščki QuickFit® 22.

1 Z orodjem za zatiče potisnite zatič ure navznoter.



2 Odstranite pašček z ure.



3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti pasčke Forerunner, poravnajte eno stran novega pasčka z odprtinama v napravi, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pasček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pasček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v napravi.

- Če želite namestiti pasčke QuickFit 22, odstranite zatič ure s pasčka Forerunner, ga namestite na napravo in potisnite novi pasček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pasček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega pasčka ponovite korake.

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 1 tedna z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način ure z glasbo	Do 11 ur z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona, merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 16 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način aktivnosti z glasbo	Do 6 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način UltraTrac, brez predvajanja glasbe	Do 23 ur Do 21 ur z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Pomnilnik predstavnosti	Do 500 skladb
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči +18 dBm 13,56 MHz pri nazivni moči -37 dBm

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 70*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 57*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer.

Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Poiščite luknjice barometra na hrbtni strani naprave blizu stikov za polnjenje in očistite območje okoli teh stikov.

Če so luknjice barometra zamašene, lahko to vpliva na delovanje barometra. Območje lahko očistite tako, da napravo sperete z vodo.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

Ponovni zagon naprave

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

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

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

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti. Če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti shraniti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti izbrisati, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 54](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 57](#)).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

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

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

Moja naprava ima nastavljen napačen jezik

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

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Forerunner je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na napravi držite tipko **LIGHT** in izberite , da vklopite tehnologijo Bluetooth in odprete način združevanja.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona](#), stran 88).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Povezane funkcije Bluetooth](#), stran 56).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** ([Zaustavitev dejavnosti](#), stran 6).
- Izklopite merjenje aktivnosti ([Izklop merjenja aktivnosti](#), stran 30).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure](#), stran 85).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil](#), stran 55).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®](#), stran 31).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju](#), stran 32).
OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Izklopite funkcijo pulznega oksimetra ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju](#), stran 32).
- Za dejavnost uporabite način UltraTrac GPS ([UltraTrac](#), stran 84).
- Izberite interval beleženja **Pametno** ([Nastavitve sistema](#), stran 87).

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povezujete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

3 Pridržite .

4 Izberite **Senzorji in dodat. oprema > Dodaj novo**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Senzorji in dodat. oprema** > **Dodaj novo**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Poišči vse senzorje**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 80](#)).

Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane

Pri uporabi naprave Forerunner 745, ki je povezana s slušalkami s tehnologijo Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med napravo in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Priporočamo, da slušalke nosite tako, da je antena na isti strani vašega telesa kot naprava Forerunner 745.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro prestaviti na drugo zapestje.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth.

% **FTP**: trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najv. SU v krogu**: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% **najv. SU v zadnjem krogu**: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

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

% **nasičenosti mišic s kisikom**: ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.

% **rezerve srč. utripa v krogu**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% **rezerve srčnega utripa**: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU v zadnjem krogu**: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Baterija senzorja za prestavljanje: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

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

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

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

Čas plavanja: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zaves.: plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Hitr. zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost do cilja: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitrost zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

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

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Koraki: število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Lokacija cilja: položaj končnega cilja.

Merilnik časa stika s tlemi: barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.

Merilnik kadence: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.

Merilnik moči: barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navp. nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpič. razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik skup. vzpona/spusta: skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Merilnik srčnega utripa: barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.

Merilnik učinka vadbe: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.

Merilnik uravnotež. ČST: barvni merilnik, ki prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč – 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

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

Moč trenerja: moč, simulirana s silo upora na notranjem trenerju.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Nadstropja na minuto: število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstropja navzdol: skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstropja navzgor: skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

Najmanjša višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najnižja v 24 h: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvišji % najviš. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Najvišji % RSU na intervalu: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Najvišji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

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

Naklon trenerja: Naklon (povečanje nadmorske višine na določeni razdalji), simuliran s silo upora na notranjem trenerju.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična hitrost do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpična razdalja do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Navpično razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

Normalized Power v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

Normalized Power v z. kr.: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.

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

Obrem.v: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odmik od sredine platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odmik od sredine platforme v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Odpornost trenažerja: sila upora na notranjem trenažerju.

Odst.napoln.bater.: odstotek preostale napolnjenosti baterije.

P. Č. PR.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Ponov.: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Pov. % najvišjega na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Povp. hitr. premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povp. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. časa stika s tlemi: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povpr. zamah. na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna navtična hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Povprečna razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povprečna uravnoteženost: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povprečni % najvišjega SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni % rez. SU na intervalu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Povprečni % rezerve SU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni odklik od sredine platf.: povprečni odklik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni srčni utrip na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 13*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata Swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

Povprečno navp. razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

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

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

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

Razd. na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razd. na zaveslj. v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

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

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zamah v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.

Razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja na zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupna pred./zaost.: tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

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

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Število zamahov na dolž. na interv.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zaveslajev v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zaveslajev v zadnjem opravljenem krogu.

Stres: trenutna raven učinka na telo.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat Swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat Swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat Swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Uravn. časa stika s tlemi v krogu: povprečna uravnoveženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnoveženost: trenutna uravnoveženost moči levo/desno.

Uravnoveženost – 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost – 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost časa stika s tlemi: uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Uravnoveženost v krogu: povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutni krog.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Višina GPS-a: nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

Vpadni kot: razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

Vpadni kot do cilja: vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Vrsta zamahov na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljajev v kr.: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

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

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

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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cevasto	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.
	Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.
	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEO. Simbol OEEO je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

