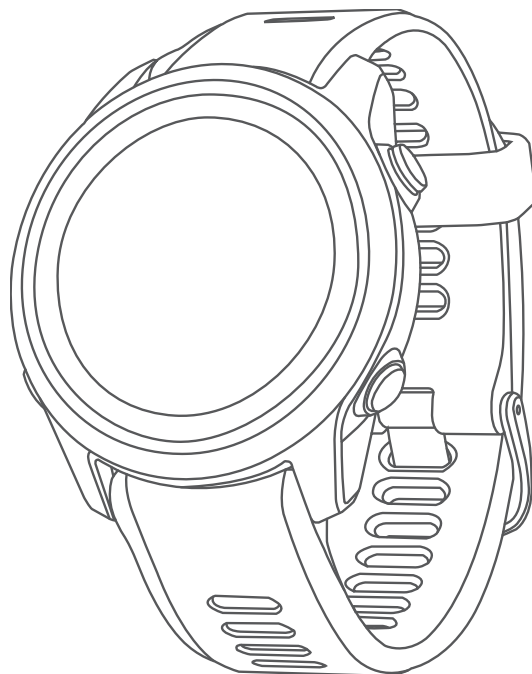


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Korisnički priručnik

© 2019 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Shimano® i Di2™ trgovački su znakovi tvrtke Shimano, Inc. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

Broj modela: A03949

Sadržaj

Uvod	1	Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	14
Pregled uređaja.....	1	Automatski odmor i ručni odmor.....	14
GPS status i ikone statusa.....	2	Treniranje uz bilježenje drill vježbi.....	15
Postavljanje sata.....	2	Biciklističko računalo Forerunner i vaš eBike.....	15
Aktivnosti i aplikacije	3	Skijanje i zimski sportovi.....	15
Trčanje.....	4	Pregledavanje skijaških spustova.....	15
Započinjanje aktivnosti.....	5	Podaci o snazi u cross-country skijanju.....	15
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	5	Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda.....	16
Zaustavljanje aktivnosti.....	5	Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	16
Procjena aktivnosti.....	6	Golf.....	17
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	6	Igranje golfa.....	17
Health Snapshot™.....	6	Preuzimanje golf terena.....	17
Aktivnosti u zatvorenom.....	6	Informacije o rupi.....	17
Virtualno trčanje.....	7	Izbornik za golf.....	18
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	7	Premještanje zastavice.....	18
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	8	Pregled izmjerenih udaraca.....	19
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	8	Ručno mjerenje udarca.....	19
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	9	Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	19
Mjerači vremena za HIIT.....	9	Senzori palice.....	19
Korištenje dvoranskog trenažera.....	9	Praćenje rezultata.....	19
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	10	Ažuriranje rezultata.....	20
Aktivnosti na otvorenom.....	10	Postavljanje metode praćenja rezultata.....	20
Multisport.....	10	Postavljanje hendikepa.....	20
Treniranje za triatlon.....	10	Omogućavanje praćenja statistika.....	20
Stvaranje multisport aktivnosti.....	11	Korištenje brojača kilometara za golf.....	21
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti.....	11	Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	21
Trčanje na stazi.....	11	Vježbanje	21
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	11	Treniranje za utrku.....	21
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	12	Kalendar utrka i primarna utrka.....	22
Plivanje.....	12	Objedinjeni status treniranja.....	22
Plivanje na otvorenim vodama.....	12	Postavke za zdravlje i wellness.....	23
Plivanje u bazenu.....	12	Automatski cilj.....	23
Puls za vrijeme plivanja.....	13	Korištenje upozorenja za kretanje.....	23
Bilježenje udaljenosti.....	13		
Terminologija za plivanje.....	13		
Vrste zaveslaja.....	13		
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	14		

Uključivanje upozorenja za kretanje.....	24	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	32
Praćenje spavanja.....	24	Stvaranje PacePro plana na vašem satu.....	32
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	24	Pokretanje PacePro plana.....	33
Prilagođavanje načina rada za spavanje.....	24	Zaustavljanje PacePro plana.....	33
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	24	Vodič za snagu.....	34
Minute intenzivnog vježbanja.....	24	Stvaranje i upotreba vodiča za snagu.....	34
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	25	Segmenti.....	34
Move IQ.....	25	Strava™ segmenti.....	34
Vježbanje.....	25	Utrkivanje protiv segmenta.....	35
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	25	Pregledavanje pojedinosti o segmentu.....	35
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	26	Korištenje metronoma.....	35
Slanje prilagođenog vježbanja na sat.....	26	Način rada na proširenom zaslonu.....	35
Početak vježbanja.....	27	Postavljanje korisničkog profila.....	36
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	27	Ciljevi vježbanja.....	36
Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana.....	28	O zonama pulsa.....	36
Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	28	Postavljanje zona pulsa.....	36
Bilježenje testa kritične brzine plivanja.....	28	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	37
Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja.....	28	Izračuni zona pulsa.....	37
O kalendaru treninga.....	28	Postavljanje zona snage.....	37
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	29	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	37
Prilagodljivi plan treniranja.....	29	Funkcije mjerenja pulsa..... 38	
Pokretanje današnjeg vježbanja.....	29	Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	38
Intervalno vježbanje.....	29	Nošenje sata.....	38
Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....	29	Postavke senzora pulsa na zapešću.....	39
Početak intervalnog vježbanja.....	30	Savjeti za čudne podatke o puls.....	39
Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	30	Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa.....	39
Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	30	Odašiljanje podataka o puls.....	40
Postavljanje cilja treniranja.....	31	Odašiljanje podataka o puls.....	40
Poništavanje cilja treniranja.....	31	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	40
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću...	31	Fitness_Notes.....	41
PacePro treniranje.....	31	Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	42
		Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja.....	42
		HRM-Pro dodatna oprema.....	43
		Postavljanje senzora pulsa.....	43

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	43	Prikaz predviđenih vremena utrke....	54
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	44	Status varijabilnosti pulsa.....	55
Snaga trčanja.....	44	Stanje performansi.....	55
Postavke snage trčanja.....	44	Pregledavanje stanja performansi.....	56
Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti.....	44	Dobivanje procjene FTP-a.....	56
Pristupanje spremljenim podacima o pulsu.....	45	Provođenje FTP testa.....	57
Plivanje u bazenu.....	45	Laktatni prag.....	57
Održavanje senzora pulsa.....	45	Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	58
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	45	Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu.....	59
HRM-Swim dodatna oprema.....	45	Pregledavanje krivulje snage.....	59
Određivanje veličine monitora pulsa.....	46	Status treniranja.....	60
Postavljanje monitora pulsa.....	46	Razine statusa treniranja.....	61
Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme.....	46	Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	61
Pohrana podataka.....	47	Akutno opterećenje.....	61
HRM-Tri dodatna oprema.....	47	Fokus opterećenja treniranja.....	62
Dinamika trčanja.....	47	O efektu vježbanja.....	63
Trening s dinamikom trčanja.....	48	Spremnost za treniranje.....	64
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	49	Rezultat izdržljivosti.....	65
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	49	Rezultat na uzbrdici.....	65
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	50	Pregledavanje razine biciklističke kondicije.....	66
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	50	Vrijeme oporavka.....	66
Mjerenje performansi.....	51	Prikaz vremena oporavka.....	66
Isključivanje obavijesti o performansama.....	51	Puls oporavka.....	66
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	51	Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja.....	67
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO ₂	52	Pulsni oksimetar.....	67
Dobivanje procjene maksimalnog VO ₂ za trčanje.....	53	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	68
Dobivanje procjene maksimalnog VO ₂ za biciklizam.....	53	Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja.....	68
Isključivanje bilježenja maksimalnog VO ₂	53	Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju.....	68
Prikaz kondicijske dobi.....	53	Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra.....	69
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu.....	54	Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa.....	69
		Body Battery.....	69
		Brzi pregled Body Battery widgeta...	70
		Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	70
		Pametne funkcije.....	70
		Uparivanje telefona.....	70

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect.....	70	Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu.....	81
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	71	Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu.....	81
Prikaz obavijesti.....	71	Razmjena poruka s promatračem.....	81
Upravljanje obavijestima.....	71	Blokiranje razmjene poruka s promatračem.....	82
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	71	Pokretanje GroupTrack sesije.....	82
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	71	Savjeti za GroupTrack sesije.....	82
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	72	Glazba..... 82	
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	72	Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	83
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	72	Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	83
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja.....	73	Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	83
LTE funkcije povezivosti.....	73	Poništavanje veze s izvorom treće strane.....	83
Brzi pregledi widgeta.....	73	Slušanje glazbe.....	84
Pregledavanje brzog pregleda widgeta.....	76	Kontrole za reprodukciju glazbe.....	84
Prikaz izbornika kontrola.....	76	Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu.....	85
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	77	Promjena načina rada zvuka.....	85
Jutarnje izvješće.....	77	Povezivanje Bluetooth slušalica.....	85
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	77	Garmin Pay..... 85	
Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete.....	77	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	85
Ažuriranje lokacija za vremensku prognozu.....	77	Plaćanje pomoću sata.....	86
Žensko zdravlje.....	78	Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	86
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	78	Upravljanje Garmin Pay karticama.....	87
Praćenje trudnoće.....	78	Promjena lozinke za Garmin Pay.....	87
Upravljanje glazbom.....	78	Povijest..... 87	
Connect IQ funkcije.....	78	Korištenje funkcije Povijest.....	87
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	78	Povijest multisport aktivnosti.....	88
Wi-Fi – funkcije povezivosti.....	78	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	88
Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	79	Osobni rekordi.....	88
Funkcije za sigurnost i praćenje..... 79		Pregledavanje osobnih rekorda.....	88
Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	80	Vraćanje osobnog rekorda.....	88
Traženje pomoći.....	80	Brisanje osobnog rekorda.....	88
Dodavanje kontakata.....	80	Brisanje svih osobnih rekorda.....	89
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	81	Pregledavanje ukupnih podataka.....	89
		Brisanje povijesti.....	89
		Garmin Connect.....	90

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	90	Poboljšavanje kalibracije pedometra.....	102
Upravljanje podacima.....	90	Ručno kalibriranje pedometra.....	102
Brisanje datoteka.....	91	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra.....	102
Navigacija.....	91	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	102
Staze.....	91	Treniranje s mjeracima snage.....	103
Praćenje staze na uređaju.....	92	Korištenje elektroničkih mjenjača.....	103
Stvaranje povratne staze.....	92	Svjesnost o situaciji.....	103
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	92	Upotreba kontrola Varia kamere....	103
Slanje staze na uređaj.....	92	tempe.....	103
Pregled pojedinosti o stazi.....	93	inReach daljinski upravljač.....	103
Spremanje vaše lokacije.....	93	Upotreba daljinskog upravljača inReach.....	104
Uređivanje spremljenih lokacija.....	93	VIRB daljinski upravljač.....	104
Projekcija točke.....	93	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom.....	104
Navigacija prema odredištu.....	94	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti.....	105
Navigacija do točke interesa.....	94		
Točke interesa.....	94		
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go.....	94		
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	95	Prilagođavanje vašeg uređaja.....	105
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti.....	95	Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	105
Zaustavljanje navigacije.....	95	Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta.....	106
Karta.....	95	Prilagođavanje popisa aktivnosti.....	106
Pregled karte.....	96	Postavke aplikacija i aktivnosti.....	106
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti.....	96	Prilagođavanje zaslona s podacima.....	108
Navigacija pomoću funkcije Oko mene.....	97	Dodavanje karte aktivnosti.....	108
Pomicanje i zumiranje na karti.....	97	Upozorenja za aktivnosti.....	109
Postavke karte.....	97	Postavljanje upozorenja.....	110
Visinomjer i barometar.....	98	Postavke karte aktivnosti.....	110
Kompas.....	98	Postavke izrade rute.....	110
Postavke navigacije.....	98	Auto Lap.....	111
Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	98	Označavanje dionica po udaljenosti.....	111
Postavljanje indikatora smjera.....	98	Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici.....	111
Postavljanje navigacijskih rješenja..	98	Omogućavanje funkcije Auto Pause.....	111
Bežični senzori.....	99	Korištenje funkcije ClimbPro.....	112
Uparivanje bežičnih senzora.....	101	Omogućavanje automatskog uspona.....	112
Nožni senzor.....	101	Omogućavanje samoprocjene.....	113
Trčanje uz upotrebu pedometra.....	101	3D brzina i udaljenost.....	113
Kalibriranje nožnog senzora.....	101		

Korištenje značajke automatskog pomicanja.....	113	Punjenje sata.....	123
Promjena postavki satelita.....	114	Savjeti za punjenje sata.....	123
UltraTrac.....	114	Specifikacije.....	124
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije.....	114	Forerunner – specifikacije.....	124
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije.....	114	Specifikacije uređaja HRM-Pro.....	124
GroupTrack postavke.....	115	Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri.....	125
Postavke izgleda sata.....	115	Postupanje s uređajem.....	125
Prilagođavanje izgleda sata.....	115	Čišćenje sata.....	125
Postavke senzora.....	115	Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri.....	126
Postavke kompasa.....	115	Promjena narukvice.....	127
Ručna kalibracija kompasa.....	116		
Postavljanje referentnog sjevera.....	116	Rješavanje problema.....	129
Postavke visinomjera.....	116	Nadogradnja proizvoda.....	129
Kalibracija barometarskog visinomjera.....	116	Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	129
Postavke barometra.....	117	Dodatne informacije.....	129
Kalibracija barometra.....	117	Savjeti za upotrebu funkcija za koje je potrebna LTE veza.....	129
Postavke Xero® laserske lokacije.....	117	Praćenje aktivnosti.....	129
Postavke upravitelja napajanja.....	117	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	129
Prilagodba funkcije štednje baterije.....	118	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	129
Postavke sustava.....	118	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	130
Postavke vremena.....	119	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	130
Postavljanje upozorenja za vrijeme.....	119	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	130
Promjena postavki zaslona.....	119	Primanje satelitskih signala.....	130
Prilagođavanje tipki prečaca.....	119	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	130
Mijenjanje mjernih jedinica.....	120	Ponovno pokretanje sata.....	131
Satovi.....	120	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	131
Postavljanje alarma.....	120	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	131
Uređivanje alarma.....	120	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	131
Korištenje štoperice.....	121	Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik.....	131
Pokretanje mjerača odbrojavanja..	121	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	132
Brisanje mjerača vremena.....	122	Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	132
Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	122		
Ručno podešavanje vremena.....	122		
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	122		
Uređivanje alternativne vremenske zone.....	122		
Informacije o uređaju.....	122		
Prikaz informacija o uređaju.....	122		
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	123		

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	132
Očitana temperatura nije točna.....	132
Kako mogu ručno upariti senzore?....	133
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	133
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	133

Dodatak..... 134

Podatkovna polja.....	134
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	141
FTP ocjene.....	142
Ocjena rezultata izdržljivosti.....	143
Veličina i opseg kotača.....	144
Objašnjenja simbola.....	144

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



①



LIGHT

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

②

START
STOP

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

③

BACK



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

④

DOWN



Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke.
Držite za otvaranje kontrola za glazbu (*Glazba, stranica 82*).

⑤

UP



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

GPS status i ikone statusa

Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

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

Postavljanje sata

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

- Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje telefona, stranica 70](#)).
- Postavite LTE Subscription za svoj Forerunner uređaj ([LTE funkcije povezivosti, stranica 73](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 79](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 82](#)).
- Postavite Wi-Fi mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 79](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 85](#)).

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 6*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremiti i podijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 78*).

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

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj (*Punjenje sata, stranica 123*).

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Krenite na trčanje.



- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



- Odaberite **Nastavi kasnije** ako želite prekinuti trčanje i bilježenje nastaviti kasnije.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Odaberite **Odbaci > Da** kako biste izbrisali trčanje.

Započinjanje aktivnosti


Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti sa satom Forerunner ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 106](#)).

3 Odaberite opciju:

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

4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

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



5 Ako upotrebljavate LTE tehnologiju i ne nosite telefon, izađite van i pričekajte da se prikaže  ([Savjeti za upotrebu funkcija za koje je potrebna LTE veza, stranica 129](#)).

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

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

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

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 123](#)).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Tijekom aktivnosti držite  i odaberite **Promjena sporta** za prelazak na drugu vrstu aktivnosti. Kada vaša aktivnost uključuje dva ili više sportova, ona se bilježi kao multisport aktivnost.

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **START** i odaberite opciju.
NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu ([Procjena aktivnosti, stranica 6](#)).
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Ruta**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav**. i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme.
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

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

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 113](#)).

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5](#)).

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

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

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Dodaj**.

3 Odaberite opciju:

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

4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

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

6 Odaberite opciju:

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

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

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je aktivnost na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Aktivnost Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 106](#)).

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 106](#)).

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

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

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

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, pulsu ili kadenci.

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



Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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


- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
- 3 Odaberite vježbanje.
NAPOMENA: Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno > START** i ići na korak 6.
- 4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
- 5 Pritisnite **START > Započni vježbanje > START > ZAPOČNI VJEŽB.** kako biste pokrenuli mjerač vremena seta.
- 6 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 7 Pritisnite  kako biste završili set.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 8 Po potrebi uredite broj ponavljanja.
SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 9 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedećeg seta.
- 10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 12 Odaberite **Zaustavi vježb. > Spremi**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** (*Mjerači vremena za HIIT, stranica 9*).
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje prve runde.
Uređaj prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Mjerači vremena za HIIT

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

AMRAP: Mjerač vremena za AMRAP bilježi što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.

EMOM: Mjerač vremena za EMOM bilježi postavljeni broj pokret svake minute na minutu.


Tabata: Mjerač vremena za tabatu izmjenjuje intervale od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.

Prilag.: Možete postaviti vrijeme kretanja, vrijeme odmora, broja pokreta i broja rundi.

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Sobni bicikl**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje (*Vježbanje, stranica 25*).
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu (*Staze, stranica 91*).
 - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
 - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
 - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja


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

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Dvoran.penj..**

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

4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

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

5 Odaberite razinu teškoće ove rute.

6 Pritisnite **START**.

7 Započnite prvu rutu.

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

8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Po potrebi možete pritisnuti  kako biste završili rutu.

9 Odaberite opciju:

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

10 Unesite broj padova na rutu.

11 Nakon odmora pritisnite  i pokrenite sljedeću rutu.

12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

13 Pritisnite **STOP**.

14 Odaberite **Spremi**.

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Forerunner prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti](#), stranica 6).

Multisport

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

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

Treniranje za triatlon

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

1 Odaberite **START > Triatlon**.

2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

3 Odaberite  na početku i kraju svakog prijelaza.



Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.

4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

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


Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

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

Trčanje na stazi

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

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



- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trč.na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 11. korak.
- 6 Pritisnite .
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.
- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvaput pritisnite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Trčite po stazi.
Nakon što istrčite 3 kruga, sat bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.
- 13 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze.
Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ prije nego što počnete bilježiti aktivnost ultra trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO₂](#), stranica 53).

- 1 Odaberite **START** > **Ultra trčanje**.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Počnite trčati.
- 4 Odaberite  kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
NAPOMENA: Postavku za Tipka Dionica možete omogućiti kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena za odmor, samo pokrenuli mjerač vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu ([Postavke aplikacija i aktivnosti](#), stranica 106).
- 5 Nakon odmora odaberite  kako biste nastavili trčati.
- 6 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP** > **Spremi**.

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i s dodacima iz serije HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja](#), stranica 42). Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o puls u izmjerene na prsima.

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanoj aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima](#), stranica 108).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Otvorena voda**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Započnite plivati.
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Plivanje u bazenu

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

Puls za vrijeme plivanja

OBAVIJEST

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

Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i sa dodacima iz serije HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima (*Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 42*).

Bilježenje udaljenosti

Uređaj Forerunner mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost (*Plivanje u bazenu, stranica 12*).

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

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

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

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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


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


Vrste zaveslaja


Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).

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

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Pritisnite  kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.



Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijeđenim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati  odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.

- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
 - Pritisnite  kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 14*).
- Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
 - Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 15*).

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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


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

Automatski odmor i ručni odmor

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora. Za prikaz drugih zaslona s podacima možete pritisnuti UP ili DOWN.




Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 106*).

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

Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na .

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu pritisnite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerac vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .
Mjerac vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerac vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, pritisnite .
 - Kako biste započeli interval plivanja, pritisnite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Biciklističko računalo Forerunner i vaš eBike


Prije vožnje kompatibilnog eBikea, kao što je Shimano STEPS™ eBike, morate ga upariti s biciklističkim računalom Forerunner ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

Skijanje i zimski sportovi

Na popis aktivnosti možete dodati skijanje i snowboarding ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 106](#)). Možete prilagoditi zaslone s podacima za svaku aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108](#)).

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Prikaz laufova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima pritisnite **UP** i **DOWN**.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Podaci o snazi u cross-country skijanju


NAPOMENA: Dodatak iz serije HRM-Pro mora se upariti sa satom Forerunner putem ANT+ tehnologije. Ako je vaš sat Forerunner isporučen s dodatkom iz serije HRM-Pro, uređaji su već upareni.

Za povratne informacije o performansama cross-country skijanja možete upotrijebiti kompatibilan sat Forerunner uparen s dodatkom iz serije HRM-Pro. Izlazna snaga mjeri se u vatima. Faktori koji utječu na snagu uključuju brzinu, promjenu nadmorske visine, vjetar i snijeg. S pomoću izlazne snage možete mjeriti i poboljšati svoje skijaške performanse.

NAPOMENA: Vrijednosti snage u skijanju općenito su manje od vrijednosti snage u biciklizmu. To je normalno i događa se jer su ljudi manje učinkoviti u skijanju nego u vožnji bicikla. Uobičajeno je da vrijednosti snage u skijanju budu 30 do 40 posto niže od vrijednosti snage u biciklizmu pri istom intenzitetu treniranja.

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda




Aktivnost slobodnog skijanja ili snowboarda omogućuje vam prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku. Postavku Praćenje načina možete prilagoditi tako da automatski ili ručno promijenite načine rada praćenja (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 106*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Alpsko skijanje** ili **Alpski snowboarding**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako počinjete aktivnost na usponu, odaberite **Penjanje**.
 - Ako počinjete aktivnost kretanjem nizbrdo, odaberite **Spuštanje**.
- 4 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite  za prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Penj.po stijen..**
- 3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

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

Golf

Igranje golfa

Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje sata, stranica 123*).

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Golf**.

Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.

3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.

4 Za praćenje rezultata odaberite ✓.

5 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

6 Odaberite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.

SAVJET: Pritisnite START za otvaranje izbornika za golf (*Izbornik za golf, stranica 18*).

7 Kada završite s aktivnošću, odaberite **START** > **Kraj runde** > **Kraj runde**.

Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću aplikacije Garmin Connect.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.

2 Odaberite **Preuzmi golf terene** > +.

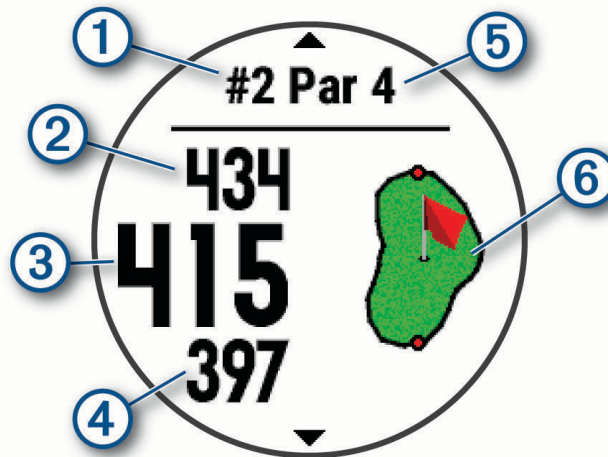
3 Odaberite golf teren.

4 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje terena bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na satu Forerunner.

Informacije o rupi

Sat izračunava udaljenost do prednje i stražnje strane greena te do odabrane lokacije zastavice (*Premještanje zastavice, stranica 18*).



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do odabrane lokacije zastavice
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti **START** kako bi se prikazale dodatne funkcije u izborniku za golf.

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Pauziranje runde: Pauzira trenutačnu rundu. Rundu možete nastaviti u bilo kojem trenutku tako da pokrenete aktivnost Golf.

Premještanje zastavice: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 18*).

Opasnosti: Prikazuje opasna mjesta i vodena područja za trenutačnu rupu.

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 19*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 19*).

Layupovi: Prikazuje layup i opcije udaljenosti za trenutačnu rupu (samo par 4 i par 5 rupe).

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 19*).

Brojač kilometara: Prikazuje zabilježeno vrijeme, udaljenosti i prijeđene korake. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu. Brojač kilometara možete ponovno postaviti tijekom runde.

PinPointer: Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START** > **Premještanje zastavice**.
- 2 Za premještanje zastavice na novu lokaciju odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START**.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

1 Pri igranju golfa odaberite **START > Mjerenje udarca.**

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

2 Odaberite **DOWN** za prikaz prethodno zabilježenih udaljenosti udaraca.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.

2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START.**

3 Odaberite **Mjerenje udarca.**

4 Pritisnite **START.**

5 Odaberite **Dodaj udarac > ✓.**

6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.

7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

Odaberite **START > Layupovi.**

Na zaslonu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

NAPOMENA: Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

Senzori palice

Vaš je sat kompatibilan sa sensorima palice za golf Approach® CT10. Možete upotrebljavati uparene senzore palice za automatsko praćenje pogodaka u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice. Dodatne informacije o sensorima palice potražite u korisničkom priručniku (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Praćenje rezultata

1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **START.**

2 Odaberite **Kartica s rezultatima.**

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.

4 Za odabir rupe pritisnite **START.**

5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN.**


Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslону s podacima o rupi pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

- 1 Na zaslону s podacima o rupi držite .
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Metoda praćenja rezultata**.
- 4 Odaberite metodu praćenja rezultata.


O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 20](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.


Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Postavljanje hendikepa

- 1 Na zaslону s podacima o rupi držite .
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje hendikepa**.
- 4 Odaberite opciju praćenja hendikepa:
 - Za unos broja udaraca koji će se oduzeti od ukupnog rezultata odaberite **Lokalni hendikep**.
 - Za unos indeksa hendikepa igrača i oznake nagiba terena s pomoću kojih se računa hendikep terena, odaberite **Indeks/nagib**.
- 5 Postavite svoj hendikep.

Omogućavanje praćenja statistika

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslону s podacima o rupi držite .
- 2 Odaberite postavke aktivnosti.
- 3 Odaberite **Praćenje statistike**.

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Omogućavanje praćenja statistika, stranica 20*).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Unesite ukupni broj izvedenih udaraca, uključujući puttove, i pritisnite **START**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i pritisnite **START**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
NAPOMENA: Ako se nalazite na par 3 rupi, neće se prikazati podaci o fairwayu.
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite **U fairwayu**.
 - Ako je loptica promašila fairway, odaberite **Promašeno udesno** ili **Promašeno ulijevo**.
- 5 Ako je potrebno, unesite broj kaznenih udaraca.

Korištenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete bilježiti vrijeme, udaljenost i broj prijeđenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

- 1 Na zaslону s podacima o rupi pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Brojač kilometara**.
- 3 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješćanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

- 1 Na zaslónu s informacijama o rupi pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **PinPointer**.
Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Vježbanje

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na satu prijedite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojanje do primarne utrke.
- 6 Na zaslónu sata pritisnite **START** i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.
NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o pulsnu ili jednu vožnju s podacima o pulsnu i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta, stranica 73*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



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

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro™ plan (*PacePro treniranje, stranica 31*).

Objedinjeni status treniranja

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

U izborniku aplikacije Garmin Connect odaberite Postavke.

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

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

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

Postavke za zdravlje i wellness

Držite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 39*).

Način rada pulsne oksimetrije: Omogućuje odabir načina rada pulsno oksimetra (*Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 68*).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery™ dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery, stranica 69*).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.


Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

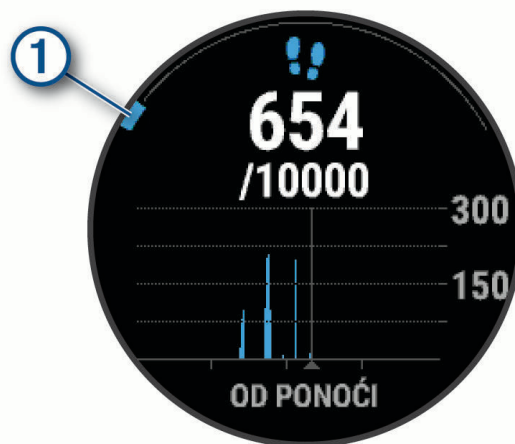
Upozorenje za kretanje: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje (*Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 23*).

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

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ® događaja. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Automatski cilj

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




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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 118*).

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

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Praćenje spavanja


Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata (*Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 24*). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 24*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 72*).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na satu Forerunner (*Brzi pregledi widgeta, stranica 73*).

Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** da biste konfigurirali postavke zaslona.
 - Odaberite **Alarm za drijemanje** kako biste postavili alarme za drijemanje koji će se reproducirati kao ton, vibracija ili oboje.
 - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Vrijeme spavanja (*Postavke sustava, stranica 118*).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

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

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

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

Move IQ

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Tijekom aktivnosti možete pregledavati zaslone s podacima specifičnima za vježbanje koji obuhvaćaju informacije o koraku vježbanja kao što je primjerice udaljenost koraka vježbanja ili trenutačno tempo koraka.

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 106*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 25*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 90*).

1 Odaberite opciju:

- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
- Idite na connect.garmin.com.

2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.

4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

5 Slijedite upute na zaslonu.


Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Zvučna napomena** za bilježenje kratke napomene o vježbanju ili koraku vježbanja (dostupno za sva vježbanja osim plivanja).
Zvučne napomene reproduciraju se na povezanim Bluetooth® slušalicama, ako su dostupne ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 85](#)).
- 6 Odaberite **Spremi**.
- 7 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.
Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.
NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na sat ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 25](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na sat

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj sat ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 26](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan sat.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite  > **Trening** > **Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.

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



- 5 Odaberite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
SAVJET: Možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe ili slušanje zvučnih napomena putem Bluetooth slušalice (opcionalno).
- 6 Odaberite **START** > **Započni vježbanje**.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, opcionalni korak i zvučnu napomenu te trenutne podatke o vježbanju.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana


Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanja trčanja ili bicikliranja dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO₂ za tu aktivnost (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 52*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o vježbanju kao što su koraci i procjena koristi (opcionalno).
- 4 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za preskakanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više prijedloga**.
 - Za prikaz postavki vježbanja kao što su **Vrsta cilja** odaberite **Postavke**.

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


Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje > Dnevne preporuke > Postavke > Upit za vježbanje**.
- 5 Odaberite **START** kako biste onemogućili ili omogućili upite.


Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja u bazenu slično je opisano u odjeljcima [Vježbanje, stranica 25](#) i [Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 25](#).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
 - Odaberite **Kritična brzina plivanja** da biste zabilježili test kritične brzine plivanja (KBP) ili da biste ručno unijeli vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) ([Bilježenje testa kritične brzine plivanja, stranica 28](#)).
 - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa izraženog kao tempo na 100 metara. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Kritična brzina plivanja > Izvrši test kritične brzine plivanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za pregled koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**..
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje rezultata kritične brzine plivanja

Možete ručno urediti ili unijeti novo vrijeme za vrijednost KBP.

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

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)) i morate upariti sat Forerunner s kompatibilnim pametnim telefonom.

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

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, brzi pregled widgeta Garmin trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na satu serije Forerunner.

Pokretanje današnjeg vježbanja


Nakon što na sat pošaljete plan treniranja za funkciju Garmin trener, u slijedu brzih pregleda widgeta pojavit će se brzi pregled widgeta Garmin trener ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105](#)).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli brzi pregled widgeta Garmin trener.
Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, sat prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
- 4 Pritisnite **START** i odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.




Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja



- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Pritisnite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
Pojavit će se vježbanje.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Uredi vježbanje**.
- 6 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavlanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom na .
 - Odaberite **Strukturirana ponavljanja > START > Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 7 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 8 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.


Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

Korištenje funkcije Virtual Partner[®]

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


NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

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



Postavljanje cilja treniranja


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

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

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

- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.


Poništavanje cilja treniranja

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

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.

- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.

- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.


PacePro treniranje

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

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


Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)).


- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ●●●.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

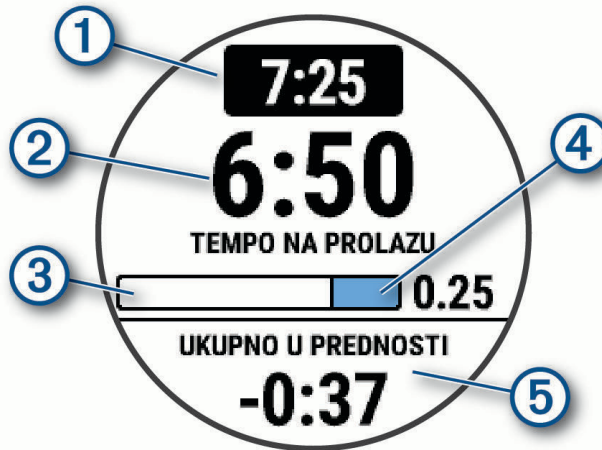
Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Prije stvaranja PacePro plana na satu morate stvoriti stazu i učitati je na sat ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 92](#)).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **PacePro > Stvori novo**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
 - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.Uređaj prikazuje prilagođenu narukvicu s tempom.
SAVJET: Možete pritisnuti **DOWN** kako bi se prikazala prolazna vremena.
- 8 Odaberite **START**.
- 9 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pokreni plan > ✓** kako biste omogućili navigaciju stazom i pokrenuli plan.
 - Odaberite **Karta** kako biste pregledali stazu.


Pokretanje PacePro plana

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



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

Zaustavljanje PacePro plana

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

Vodič za snagu

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


Jedan od najvažnijih koraka u planiranju uspješne strategije u vodiču za snagu odabir je razine napora. Ulaganjem veće količine napora na stazi povećat će se preporuke za snagu, a manja će ih količina napora smanjiti (*Stvaranje i upotreba vodiča za snagu, stranica 34*). Primarni cilj vodiča za snagu jest da vam pomogne da završite stazu na temelju poznatih podataka o vašoj sposobnosti, a ne da postignete određeno ciljno vrijeme. Možete prilagoditi razinu napora tijekom vožnje.

Vodiči za snagu uvijek su povezani sa stazom i ne mogu se upotrebljavati za vježbanja ili segmente. Svoju strategiju možete pregledavati i uređivati u aplikaciji Garmin Connect i sinkronizirati je s kompatibilnim Garmin uređajima. Za ovu funkciju potreban je mjerač snage koji mora biti uparen s vašim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).

Stvaranje i upotreba vodiča za snagu

Prije stvaranja vodiča za snagu mjerač snage morate upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*). Morate imati i stazu učitane u sat (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 92*).

Vodič za snagu možete stvoriti i u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za vožnju bicikla na otvorenom.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Vodič za snagu > Stvori novo**.
- 5 Odaberite stazu (*Staze, stranica 91*).
- 6 Odaberite položaj bicikliranja.
- 7 Odaberite težinu opreme.
- 8 Pritisnite **START** i odaberite **Pokreni plan**.

SAVJET: Možete pregledati karu, iscrtavanje nadmorske visine, napor, postavke i prolazna vremena. Prije početka vožnje možete prilagoditi napor, teren, položaj vožnje i težinu opreme.

Segmenti

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

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

Strava™ segmenti

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

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

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


Utrkivanje protiv segmenta

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

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

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



Pregledavanje pojedinosti o segmentu

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

Korištenje metronoma

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.


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

Način rada na proširenom zaslonu

Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata Forerunner na kompatibilnom biciklističkom računaru Edge® tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP) (*Bilježenje testa kritične brzine plivanja, stranica 28*). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

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

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 37*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

O zonama pulsa

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

Postavljanje zona pulsa

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 37*).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (*Laktatni prag, stranica 57*). Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 37*).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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


- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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


Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** ili **% TP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.
S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 37](#)).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Funkcije mjerenja pulsa

Sat sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsnu možete pregledati na brzom pregledu widgeta pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsnu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsnu izmjerene na prsima.

U zadanom se slijedu brzog pregleda widgeta nalazi nekoliko funkcija za puls.



Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Postoji i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.



Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.



Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.



Trenutna zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres.

NAPOMENA: Senzor pulsno oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

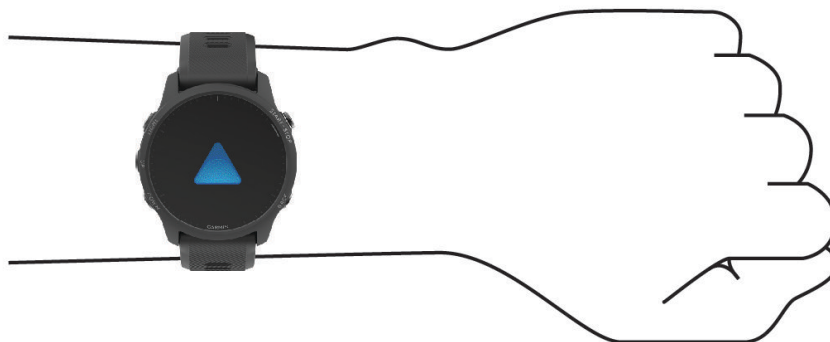
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicalo po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsno oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsnu](#), stranica 39.
- Dodatne informacije o senzoru pulsno oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra](#), stranica 69.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite  i odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću.


Tijekom plivanja: Omogućuje ili onemogućuje senzor pulsa na zapešću tijekom plivanja.

Upozorenje za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 40*).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti, stranica 40*).

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

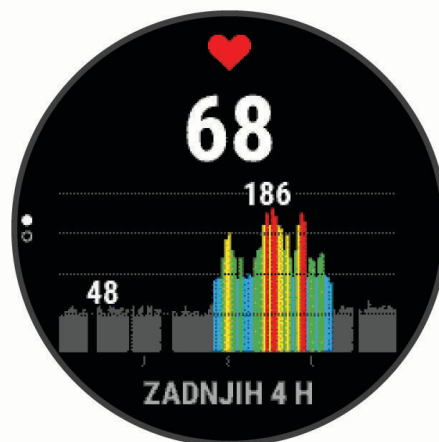
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije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

Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa

1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta pulsa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

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





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

Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 106*). Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite  i odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Držite **LIGHT** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

2 Pritisnite **START**.

Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

4 Pritisnite **STOP** za prestanak odašiljanja podataka o pulsu.

Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti

Svoj sat Forerunner možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o pulsu kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Pritisnite .

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Slanje pulsa**.

Sat Forerunner u pozadini počinje odašiljati podatke o pulsu.

NAPOMENA: Nema naznake da sat odašilje vaše podatke o pulsu tijekom aktivnosti.

6 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*).

7 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o pulsu prekinite aktivnost (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Upozorenje za neuobičajeni puls**.

3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.

4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Fitness_Notes

⚠ UPOZORENJE

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

Baterije koje korisnik može zamijeniti nemojte vaditi pomoću oštrih predmeta.

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada. Perklorat – mogu se primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Posjetite adresu www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ OPREZ

Alat u obliku igle je oštar. Koristite ga oprezno.

⚠ OPREZ

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

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

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

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

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloriranoj ili slanoj vodi.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Nakon čišćenja uvijek brišite uređaj dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ili korištenja uvijek brišite uređaj dok ne bude suh i spremite ga na hladno i suho mjesto.

Prije nego što pokušate zamijeniti bateriju pažljivo pročitajte upute iz korisničkog priručnika.

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

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Uređaj je voodootporan u skladu s IEC standardom 60529 IPX7. Može podnijeti potapanje u vodi na dubini od 1 metra do 30 minuta. Duže razdoblje potapanja može oštetiti uređaj. Nakon potapanja obavezno brišite uređaj dok ne bude suh i sušite ga na zraku prije sljedećeg korištenja i punjenja.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 80*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

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

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

NAPOMENA: Uređaj ne može spremi podatke o pulsu tijekom plivanja.

NAPOMENA: Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati korisnički unesene podatke, ali nećete izbrisati povijest.

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

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

NAPOMENA: Ako nemate GSC™ 10, možete preskočiti ovaj zadatak.

NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.

NAPOMENA: U hladnim uvjetima nosite odgovarajuću odjeću kako bi monitor pulsa održao temperaturu blisku vašoj tjelesnoj.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

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

NAPOMENA: Ako koristite vagu za mjerenje građe tijela, izujte cipele i skinite čarape kako bi se svi parametri građe tijela očitali i spremili.

NAPOMENA: Koristite samo zamjenske trake od etilen propilen dieno monomera (EPDM). Idite na <http://buy.garmin.com> ili se obratite predstavniku tvrtke Garmin.

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

NAPOMENA: Uređaj nije namijenjen za korištenje tijekom plivanja.

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

OBAVIJEST


Monitor pulsa vas može nažuljati nakon dužeg korištenja. Kako biste riješili ovaj problem, nanosite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na sredinu tvrdog remena gdje vam dodiruje kožu. Ne nanosite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na elektrode. Ne koristite gelove ni lubrikante koji sadrže sredstvo za zaštitu od sunca.

NAPOMENA: Uređaj ne može bilježiti podatke o pulsu na zapešću tijekom plivanja.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije uparen kompatibilan senzor pulsa s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

1 Na zaslonu sata držite .

2 Odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Status > Isključi**.

Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa HRM-Pro, HRM-Swim i HRM-Tri bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu, možete dodati podatkovna polja za puls (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).

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

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

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

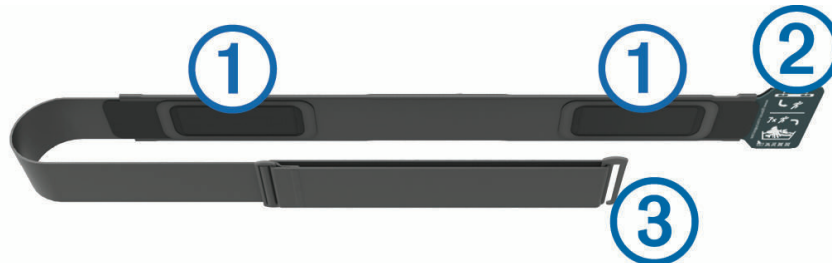
HRM-Pro dodatna oprema

Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja (*Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 42*).

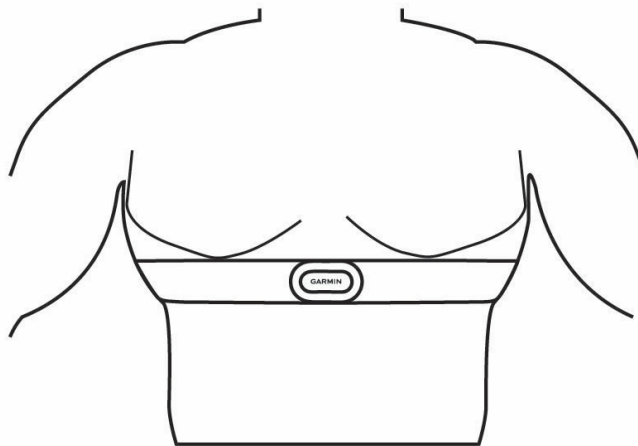
Postavljanje senzora pulsa

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

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



2 Nosite senzor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



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

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

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

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

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

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

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

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

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 44*).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 7*).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner (*Nadogradnja proizvoda, stranica 129*).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 7*).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Pon.post.kalibr.podat.**

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 7*).

Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili pulsu. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o pulsu za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/.

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 134*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 109*).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa (*Postavljanje zona snage, stranica 37*).

Postavke snage trčanja

Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost trčanja i odaberite postavke aktivnosti.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Spremanje pulsa za mjerene aktivnosti

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

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

Pristupanje spremljenim podatcima o pulsu

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

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

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

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

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

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

Održavanje senzora pulsa

OBAVIJEST

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

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

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

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje senzora pulsa, stranica 45](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite.

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

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

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

HRM-Swim dodatna oprema

Uređaj može bilježiti vaš puls tijekom plivanja ([Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 42](#)).

Određivanje veličine monitora pulsa

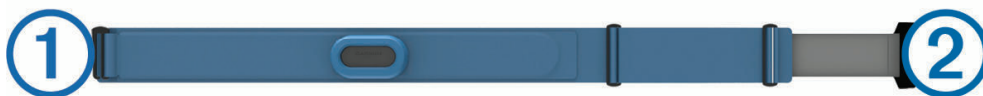
Prije prvog plivanja odvojite malo vremena za određivanje veličine monitora pulsa. Morao bi biti dovoljno čvrst da ostane na mjestu kada se odgurujete od zida bazena.

- Odaberite produžetak remena i pričvrstite ga za rastezljivi dio monitora pulsa.
Monitor pulsa isporučuje se s tri produžetka remena za različite veličine prsa.
- **SAVJET:** Srednji produžetak remena odgovara većini veličina odjeće (od M do XL).
- Stavite monitor pulsa straga kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na produžetku remena.
- Stavite monitor pulsa sprijeda kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na monitoru pulsa.

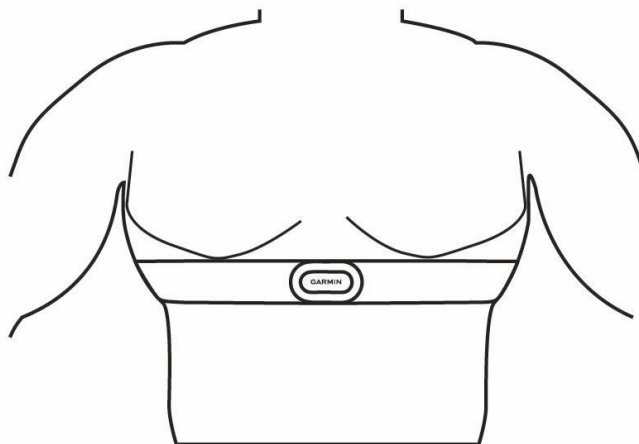
Postavljanje monitora pulsa

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

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



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



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

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

Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

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

Pohrana podataka

Monitor pulsa u jednoj aktivnosti može spremi do 20 sati podataka. Kada se memorija monitora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

Mjerenu aktivnost možete započeti na uparenom Forerunner uređaju, a monitor pulsa bilježit će podatke o pulsima čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o pulsima možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno. Kada spremite svoju aktivnost, monitor pulsa automatski šalje spremljen podatke o pulsima vašem Forerunner uređaju. Monitor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

HRM-Tri dodatna oprema

Odjeljak HRM-Swim ovog priručnika objašnjava način na koji se za vrijeme plivanja bilježe podaci o pulsima (*Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja, stranica 42*).

Dinamika trčanja

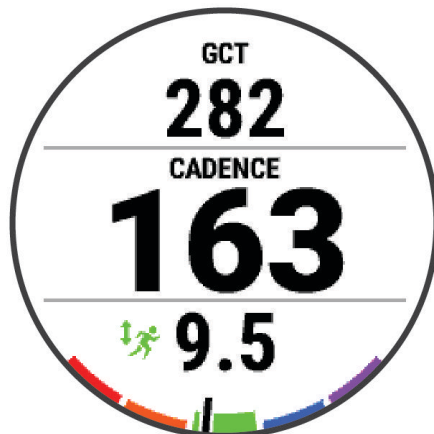
Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Forerunner ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat Forerunner s dodatnom opremom serije HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/performance-data/running/.

Metricka	Vrsta senzora	Opis
Kadencija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadencija je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.


Trening s dinamikom trčanja

Sat automatski koristi dinamiku trčanja na zapešću osim ako ne uparite kompatibilnu dodatnu opremu za dinamiku trčanja (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*). Možete dodati zaslon dinamike trčanja za svaku aktivnost trčanja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).

- 1 Pritisnite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Krenite na trčanje.
- 4 Prijedite na zaslon s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom dostupan je samo ako koristite kompatibilnu dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja.






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

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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






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

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

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

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

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






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

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

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


Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

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

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

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Pro.
Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.
ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

Mjerenje performansi

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

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

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 54*).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa, stranica 55*).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi, stranica 55*).

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test (*Dobivanje procjene FTP-a, stranica 56*).

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o pulsima i tempa (*Laktatni prag, stranica 57*).

Izdržljivost: Sat na temelju procjene maksimalnog VO2 i podataka o pulsima procjenjuje vašu izdržljivost u stvarnom vremenu. Može se dodati kao zaslon s podacima kako biste mogli vidjeti potencijalnu i trenutačnu izdržljivost tijekom aktivnosti.

Krivulja snage (biciklizam): Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci (*Pregledavanje krivulje snage, stranica 59*).

Isključivanje obavijesti o performansama

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

1 Držite .

2 Odaberite **Sustav > Stanje performansi**.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj sat Forerunner putem Garmin Connect računala. Time se vašem satu omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju biciklističkim računalom Edge i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na satu Forerunner.

Sinkronizirajte sat Forerunner i druge Garmin uređaje sa svojim Garmin Connect računom.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja, stranica 22*).






Zadnje aktivnosti i mjerenja performansi s drugih Garmin uređaja prikazuju se na satu Forerunner.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 141*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 36](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 53](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam


Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom. Ako je vaš sat isporučen sa senzorom pulsa, uređaji su već upareni.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 36](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Započnite biciklističku aktivnost.
- 2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 3 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2


Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52](#)).

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

Prikaz kondicijske dobi

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

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Kondicijska dob**.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

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

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

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 36](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 36](#)).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 52](#)). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

- 1 Na zaslону sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.

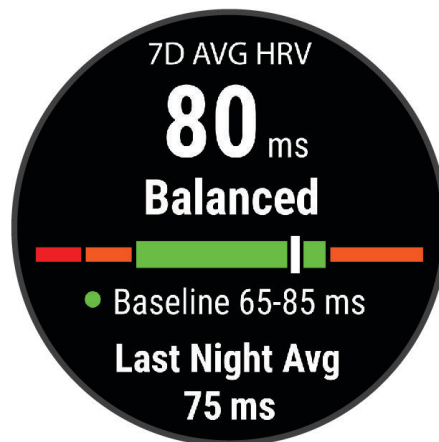





- 4 Pritisnite **START** za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

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

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Stanje performansi

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

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

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO₂ i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 52](#)).

Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslom s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijedite na zaslom s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.






Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerač snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 53*).

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

- 1 Za prikaz brzog pregleda widgeta za performanse pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz procijenjenog FTP-a pritisnite **UP** ili **DOWN**.

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

 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Početak


Informacije potražite u dodatku (*FTP ocjene, stranica 142*).

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

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerac snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO₂ (*Dobivanje procjene maksimalnog VO₂ za biciklizam, stranica 53*).

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

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

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

- 6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerac vremena i spremite aktivnost.
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremi novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Laktatni prag

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

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila (*Postavljanje zona pulsa, stranica 36*).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).

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

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

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.

Za dovršavanje testa potreban je GPS.

3 Držite .

4 Odaberite **Trening > Navođeni test laktatnog praga**.

5 Pokrenite mjerač vremena i pratite upute na zaslonu.


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

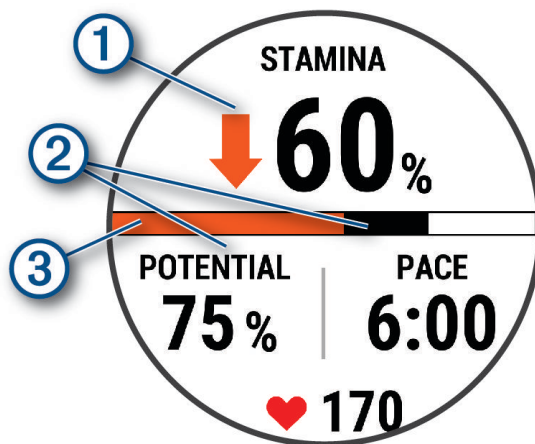
6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerač vremena i spremite aktivnost.

Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. pri laktatnom pragu. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Prikaz izdržljivosti u stvarnom vremenu

Vaš sat može procijeniti vašu izdržljivost u stvarnom vremenu na temelju podataka o puls u i procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂*, stranica 52).




- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Izdržljivost**.
- 6 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije zaslona s podacima (opcionalno).
- 7 Pritisnite **START** za uređivanje primarnog podatkovnog polja za izdržljivost (opcionalno).
- 8 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 5).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s podacima.



① Primarno podatkovno polje za izdržljivost. Prikazuje trenutni postotak izdržljivosti, preostalu udaljenost ili preostalo vrijeme.

② Potencijalna izdržljivost.

Trenutačna izdržljivost.

- ③
-  Crvena: izdržljivost se smanjuje.
 -  Narančasta: izdržljivost je stabilna.
 -  Zelena: izdržljivost se povećava.

Pregledavanje krivulje snage

Da biste mogli vidjeti svoju krivulju snage, trebate imati zabilježenu vožnju koja traje najmanje sat vremena uz upotrebu mjerača snage u zadnjih 90 dana (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 101).

Vježbanja možete stvoriti u svom Garmin Connect računu. Krivulja snage prikazuje održavanu količinu snage kroz vrijeme. Možete pregledavati krivulju snage za prethodni mjesec, prethodna tri mjeseca ili prethodnih dvanaest mjeseci.

U izborniku aplikacije Garmin Connect odaberite **Statistika o performans. > Krivulja snage**.

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

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



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

maksimalni VO₂: Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂*, stranica 52).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 55).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje*, stranica 61).

Fokus opterećenja treniranja: Sat analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Sat prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna (*Fokus opterećenja treniranja*, stranica 62).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka*, stranica 66).

Razine statusa treniranja

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

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO₂ tijekom trčanja ili bicikliranja.

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

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

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

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

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

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

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

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

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO₂ tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 52*). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO₂ radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Isključivanje bilježenja maksimalnog VO₂, stranica 53*).

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

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 51*).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO₂.

Akutno opterećenje

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

Fokus opterećenja treniranja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja, stranica 62*). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO₂", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

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

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

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






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

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

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
 Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
 Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove
 Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
 Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
 Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi



Prikaz trendova treninga kroz vrijeme potražite na računaru Garmin Connect.

Rezultat izdržljivosti





Vaš rezultat izdržljivosti pomaže vam razumjeti vašu ukupnu izdržljivost, koja je utemeljena na svim zabilježenim aktivnostima s podacima o puls. Možete prikazati preporuke za poboljšanje svog rezultata izdržljivosti te sportove koji kroz vrijeme najviše doprinose rezultatu.

Zona boje	Opis
 Ružičasta	Elita
 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Iskusni trkači
 Zelena	Iskusni utrenirani trkači
 Žuta	Trenirani trkači
 Narančasta	Srednje napredni trkači
 Crvena	Rekreativni trkači

Više informacija potražite u dodatku ([Ocjena rezultata izdržljivosti, stranica 143](#)).

Rezultat na uzbrdici

Uz pomoć rezultata na uzbrdici možete razumjeti vaš trenutačni kapacitet trčanja na uzbrdici, utemeljen na vašoj povijesti trčanja i procijeni maksimalnog VO2. Vaš sat tijekom aktivnosti trčanja na otvorenom otkriva segmente na uzbrdici s gradacijom većom od 2 %. Možete pregledati vaš rezultat na uzbrdici, snagu na uzbrdici, te promjene rezultata na uzbrdici kroz vrijeme.

Zona boje	Rezultat	Opis
 Ružičasta	95 do 100	Elita
 Ljubičasta	85 do 94	Iskusni trkači
 Plava	70 do 84	Dobri trkači
 Zelena	50 do 69	Trenirani trkači
 Narančasta	25 do 49	Izazivač
 Crvena	1 do 24	Rekreativni trkači

Pregledavanje razine biciklističke kondicije

Da biste mogli pregledavati podatke o razini svoje biciklističke kondicije, morate zabilježiti sedmodnevnu povijest treniranja, u korisničkom profilu moraju biti zabilježeni podaci o maksimalnom VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 52*) i potrebni su vam podaci o krivulji snage s uparenog senzora snage (*Pregledavanje krivulje snage, stranica 59*).

Razina biciklističke kondicije mjera je vaših performansi u tri kategorije: aerobnoj izdržljivosti, aerobnom kapacitetu i anaerobnom kapacitetu. Razina biciklističke kondicije u obzir uzima i koji ste tip vozača, na primjer, ako ste vozač koji preferira uzbrdice. Podaci koje unesete u korisnički profil kao što je tjelesna težina, pomažu odrediti koji ste tip vozača (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 36*).

1 Za prikaz brzog pregleda widgeta razine biciklističke kondicije pritisnite **UP** ili **DOWN**.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

2 Pritisnite **START** kako biste vidjeli koji ste trenutačno tip vozača.

3 Pritisnite **START** za prikaz detaljne analize svoje razine biciklističke kondicije (opcionalno).

Vrijeme oporavka

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

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

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 36*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 36*).

1 Započnite aktivnost trčanja.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

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

Puls oporavka





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

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

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

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

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

- 1 Ako želite pauzirati status treniranja, odaberite opciju:
 - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
 - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja >  > Pauziraj status treniranja**.
- 2 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 3 Ako želite nastaviti status treniranja, odaberite opciju:
 - U brzom pregledu widgeta statusa treniranja držite  i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
 - U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja >  > Nastavi status treniranja**.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

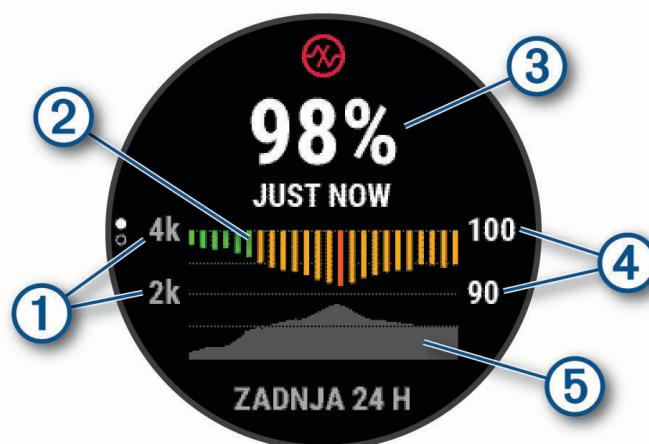
Pulsni oksimetar

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

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 68*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 68*). Kada ste potpuno mirni, sat analizira zasićenost krvi kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

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

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



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

Očitavanje pulsним oksimetrom

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

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


- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Pritisnite **START** i odaberite **Očitavanje** kako biste pokrenuli očitavanje pulsног oksimetra.
- 4 Mirujte 30 sekundi.

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


Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

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

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

- 1 Na brzom pregledu widgeta pulsног oksimetra držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsne oksimetrije > Tijekom spavanja**.

Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju

- 1 Na brzom prikazu widgeta pulsног oksimetra držite .
- 2 Odaberite **Opcije pulsne oksimetrije > Čitav dan**.

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

NAPOMENA: Uključivanje cjelodnevnog načina rada skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra

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

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

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105](#)).

1 Dok sjedite ili niste aktivni pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta za razinu stresa.

2 Pritisnite **START**.

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz dodatnih pojedinosti.

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

- Pritisnite **START** da biste započeli aktivnost **Disanje**.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

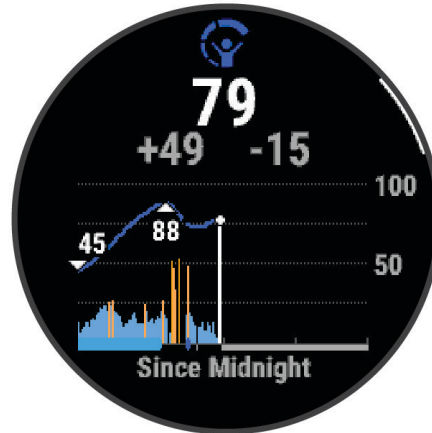
Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 70](#)).

Brzi pregled Body Battery widgeta

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

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

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



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

3 Pritisnite **DOWN** za prikaz popisa čimbenika koji utječu na vašu razinu energije u tijelu Body Battery.

SAVJET: Za prikaz više informacija odaberite svaki čimbenik.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke


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

Pametne funkcije

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

1 Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, držite  a zatim odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.


Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.

2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 70](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite preferencije statusa, zvuka, privatnosti i isteka.
- 6 Pritisnite **BACK**.
- 7 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

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

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Forerunner.


Odaberite opciju:

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

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Forerunner.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Upozorenja za povezanost**.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite .

2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.

3 Odaberite opciju:

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
- Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 109*).
- Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Bluetooth – funkcije povezivosti


Sat Forerunner ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

- Prijenosi aktivnosti
- Assistance
- Zvučni odzivnici
- Connect IQ
- Pronađi moj telefon
- Pronađi moj sat
- GroupTrack
- Prepoznavanje nezgoda
- LiveTrack i Live Event Sharing
- Upravljanje glazbom
- Telefonske obavijesti
- Interakcija u društvenim medijima
- Nadogradnja softvera
- Razmjena poruka s promatračem
- Ažuriranja vremena
- Preuzimanje vježbanja, staze i PacePro

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

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

2 Odaberite .

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

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

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

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

2 Odaberite **Pronađi moj telef..**

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

3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

LTE funkcije povezivosti

Ovaj Forerunner uređaj sadrži neke funkcije za koje je potrebna LTE Subscription i mora se postaviti s pomoću aplikacije Garmin Connect Informacije o pretplati potražite na web-mjestu garmin.com/subscriptions.

Neke od ovdje navedenih funkcija dostupne su putem LTE ili Bluetooth tehnologije (*Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 72*).

- Assistance Plus
- Assistance
- Prepoznavanje nezgoda
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Razmjena poruka s promatračem

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Pregledavanje brzog pregleda widgeta, stranica 76*). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (<i>Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 122</i>).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery, stranica 69</i>).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Razina biciklističke kondicije	Prikazuje koji ste tip vozača, vašu aerobnu izdržljivost te vaš aerobni i anaerobni kapacitet (<i>Pregledavanje razine biciklističke kondicije, stranica 66</i>).
Rezultat izdržljivosti	Prikazuje rezultat, grafikon i kratku poruku koja opisuje vašu ukupnu izdržljivost na temelju svih zabilježenih aktivnosti (<i>Rezultat izdržljivosti, stranica 65</i>).
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računju. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, stranica 6</i>).
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Rezultat na uzbrdici	Prikazuje rezultat, grafikon, pridonosne parametre i kratku poruku koja opisuje vaš rezultat na uzbrdici na temelju zabilježenih aktivnosti trčanja (<i>Rezultat na uzbrdici, stranica 65</i>).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (<i>Status varijabilnosti pulsa, stranica 55</i>).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (<i>Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 104</i>).

Naziv	Opis
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Svjetla	Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia™ svjetlo i sat Forerunner.
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 24</i>).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 71</i>).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. (<i>Mjerenje performansi, stranica 51</i>).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom u svom kalendaru na Garmin Connect (<i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 22</i>).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 68</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene u kalendaru na Garmin Connect (<i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 22</i>).
Upravljanje kamerom RCT	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa (<i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 103</i>).
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti (<i>Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa, stranica 69</i>).
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (<i>Spremnost za treniranje, stranica 64</i>).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (<i>Status treniranja, stranica 60</i>).

Naziv	Opis
VIRB kontrole	Omogućuje upravljanje kamerom kada je VIRB uređaj uparen sa satom Forerunner (VIRB daljinski upravljač, stranica 104).
Vrijeme	Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu. Uz pomoć više različitih preklapanja karte, na karti također možete prikazati trenutne vremenske uvjete.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Pregledavanje brzog pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim sensorima i još mnogo toga. Vaš se sat isporučuje s nekoliko prethodno učitanih brzih pregleda widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj sat i pametni telefon.

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN**.

Sat se kreće kroz neprekidni slijed brzih pregleda widgeta i prikazuje sažetak podataka za svaki brzi pregled widgeta.

2 Odaberite **START** za prikaz widgeta i za više informacija.

SAVJET: Možete odabrati **DOWN** za prikaz dodatnih opcija i funkcija.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije kao što su štoperica, lociranje povezanog telefona i isključivanje sata. Možete otvoriti i Garmin Pay novčanik

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola.


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




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

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Prikaz izbornika kontrola, stranica 76*).


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

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** i odaberite  kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 77*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u računu Garmin Connect.


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Izgled > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Odaberite **Vaše ime** kako biste prilagodili prikazano ime.

Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti za vremensku prognozu.
- 3 Za prikaz podataka o vremenskoj prognozi po satu, danu ili za prikaz dodatnih podataka o vremenskoj prognozi odaberite **UP** ili **DOWN**.

Ažuriranje lokacija za vremensku prognozu

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Na dodatnom zaslonu pritisnite **START**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj lokaciju** i potražite lokaciju.
 - Odaberite **Opcije prognoze vremena > Ažuriranje trenutne lokacije > **

SAVJET: Trebate pričekati dok sat ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 130*)

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

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


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

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Upravljanje glazbom

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

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

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin i drugih izvora putem aplikacije Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Sat možete prilagoditi izgledima sata, aplikacijama za uređaj, podatkovnim poljima i izvorima glazbe.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Wi-Fi – funkcije povezivosti

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


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

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

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

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Traži mreže**.
Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

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

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Sve funkcije za sigurnost i praćenje moraju se postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

Funkcije za koje je potrebna LTE veza dostupne su samo za Forerunner LTE uređaj.

Funkcija Assistance Plus dostupna je samo kada imate LTE Subscription. Funkcija Assistance Plus nije dostupna na svim tržištima na kojima se ovaj proizvod prodaje.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Morate imati podatkovni paket i biti u području pokrivenosti mrežom u kojem su dostupni podaci za vaš sat Forerunner s 4G LTE (obavezno za Assistance Plus) ili uparenim telefonom. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

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

Assistance Plus: Ako je aktivna LTE Subscription, nalazite se unutar područja pokrivenosti LTE mrežom i omogućena je funkcija Assistance Plus, vaš Forerunner uređaj može pozvati Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC) tim ako se prepozna nezgoda ili trebate hitnu pomoć. Član Garmin IERCC tima pokušat će pozvati hitne službe u vaše ime i može se obratiti jednom ili više vaših kontakata u hitnim slučajevima.

Assistance: Ako se prepozna nezgoda i trebate pomoć, vaš Forerunner uređaj može poslati automatsku poruku s vašim imenom, LiveTrack poveznicom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima. Funkcija Assistance ne poziva Garmin IERCC tim ili druge hitne službe u vaše ime.

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

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

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

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

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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

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

Traženje pomoći

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć ili Assistance Plus, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 80](#)). Morate imati podatkovni paket i biti u području pokrivenosti mrežom u kojem su dostupni podaci za vaš sat Forerunner s 4G LTE (obavezno za Assistance Plus) ili uparenim telefonom. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
SAVJET: Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 80](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Forerunner, morate sinkronizirati podatke ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 72](#)).


Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 80*). Na uparenom pametnom telefonu ili satu Forerunner s uslugom 4G LTE mora biti omogućen podatkovni paket, a uređaji se moraju nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Forerunner prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj. Ako postoji LTE Subscription, prepoznavanje nezgoda može se omogućiti za aktivnosti bez telefona.


Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

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

Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu

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

NAPOMENA: Funkcije LiveTrack dostupne su kada se vaš Forerunner uređaj poveže s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije ili nakon što nabavite LTE Subscription.

- 1 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu**.
Možete prilagoditi okidače i opcije za poruke.
- 2 Izađite van i odaberite GPS aktivnost na uređaju Forerunner.
- 3 Odaberite  > **Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu > Dijeljenje**.
Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućeno je tijekom 24 sata.
- 4 Odaberite **Primatelji** za dodavanje osoba s popisa kontakata.

Razmjena poruka s promatračem

NAPOMENA: Razmjena poruka s promatračem dostupna je kada vaš Forerunner sat ima aktivnu funkciju LTE Subscription ili kada upareni telefon ima podatkovni paket i nalazi se u području pokrivenosti mrežom u kojem su podaci dostupni.

Funkcija razmjene poruka s promatračem vašim LiveTrack pratiteljima omogućuje slanje glasovnih i tekstnih poruka tijekom vašeg trčanja. Ovu funkciju možete postaviti u LiveTrack postavkama aplikacije Garmin Connect. Za primanje glasovnih poruka morate imati Bluetooth slušalice povezane sa satom.

Blokiranje razmjene poruka s promatračem

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

SAVJET: Ako ste već započeli aktivnost, možete blokirati razmjenu poruka s promatračem u dolaznoj poruci (**START > Onemogućiti**).



- 1 Izađite van i odaberite GPS aktivnost na uređaju Forerunner.
- 2 Odaberite  > **LiveTrack > Razmjena poruka s promatračem**.

Pokretanje GroupTrack sesije

Ako želite pokrenuti GroupTrack sesiju, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 70](#)).


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

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

- 1 Na satu pritisnite i držite  i odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > LiveTrack > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 2 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > LiveTrack >  > Postavke > GroupTrack**.
- 3 Odaberite **Svi kontakti** ili **Samo s pozivnicom** i odaberite svoje kontakte.
- 4 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 5 Na satu pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 6 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

Savjeti za GroupTrack sesije

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

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite uređaj Forerunner i telefon s pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect odaberite ** > Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).
- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte ([Dodavanje karte aktivnosti, stranica 108](#)).

Glazba

NAPOMENA: Na satu Forerunner postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.


- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu Forerunner možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

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


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

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

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane


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

Neki izvori glazbe treće strane već su instalirani na satu. Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Odaberite izvor glazbe.
NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite , odaberite Izvori glazbe i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 79](#)).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisćite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

Poništavanje veze s izvorom treće strane

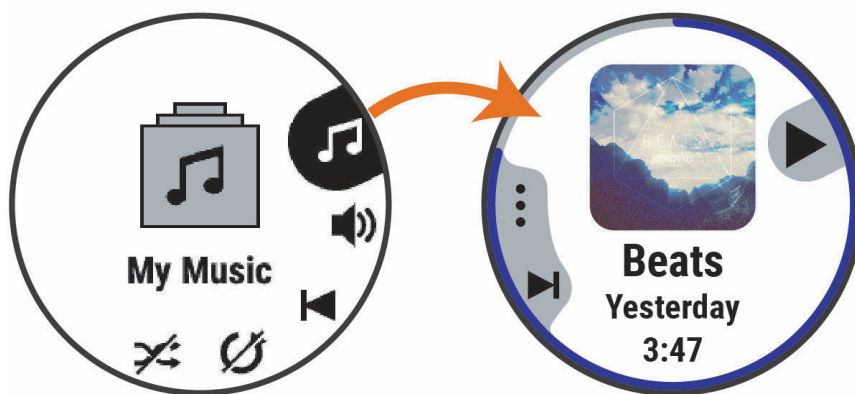
- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instalirani izvor treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između izvora treće strane i svog sata.

Slušanje glazbe

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 85*).
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 83*).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Uprav.telefon..**
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
- 5 Odaberite **▶**.

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.




⋮	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
🎵	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
🔄	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔀	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu


- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu Forerunner na bilo kojem zaslonu držite **DOWN** kako biste otvorili upravljanje glazbom.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Uprav.telefon.**

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

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

Povezivanje Bluetooth slušalica

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

Garmin Pay

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

Postavljanje Garmin Pay novčanika

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

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

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

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

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

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



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

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

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

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


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

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

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

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

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

Promjena lozinke za Garmin Pay

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

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

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

Povijest


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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na sat.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 73](#)).


- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod.**
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 63](#)).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls**.
 - Za prikaz vremena u svakoj zoni snage odaberite **Snaga trčanja** ili **Snaga**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Isctavanje nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

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

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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


- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite **Puls**.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.


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

Pregledavanje osobnih rekorda

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


Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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


NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda


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

Brišu se rekordi samo za taj sport.


NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Brisanje povijesti

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 83*). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

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

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

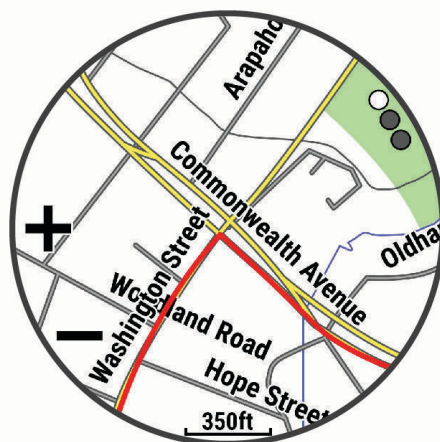
Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

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

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

Navigacija

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



Staze

⚠ UPOZORENJE


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

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

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


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

Praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **START** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije pritisnite **START**.

Stvaranje povratne staze

Uređaj na temelju određene udaljenosti i smjera navigacije može stvoriti povratnu stazu.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Povratna staza**.
- 5 Unesite ukupnu udaljenost staze.
- 6 Odaberite smjer.
Uređaj stvara do tri staze. Možete pritisnuti **DOWN** kako biste vidjeli staze.
- 7 Za odabir staze pritisnite **START**.
- 8 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Idi**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli popis skretanja na stazi, odaberite **Skretanje-po-skretanje**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Za spremanje staze odaberite **Spremi**.
 - Kako biste vidjeli popis uzbrdica na stazi, odaberite **Prikaz uzbrdica**.


Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 90](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.
NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 92](#)).


Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 92](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled pojedinosti o stazi

Možete pregledati pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

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

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremi i kasnije do nje navigirati.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Spremi lokaciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje spremljenih lokacija

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

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 3 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Projekcija točke


Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Ako je potrebno, odaberite **START > Dodaj > Proj.točke** kako biste aplikaciju za projekciju točke dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite **START > Proj.točke**.
- 4 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Odaberite **START**.
- 6 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.
- 8 Za spremanje odaberite **START**.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.


Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija**.
- 5 Odaberite kategoriju.
- 6 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 7 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Pritisnite **START** kako biste započeli navigaciju.

Navigacija do točke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem satu uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Navigacija > Točke interesa**, a zatim odaberite kategoriju.
Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.
- 5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za pretraživanje u blizini neke druge lokacije, odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju.
 - Kako biste točku interesa tražili prema nazivu, odaberite **Pretraživanje sa slovanjem** i unesite naziv.
 - Za pretraživanje točaka interesa u blizini odaberite **Oko mene** (*Navigacija pomoću funkcije Oko mene, stranica 97*).
- 6 U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
- 7 Odaberite **Idi**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 8 Za početak navigacije pritisnite **START**.

Točke interesa

Točka interesa je mjesto na koje vam je korisno ili zanimljivo. Točke interesa organizirane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih crpki, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

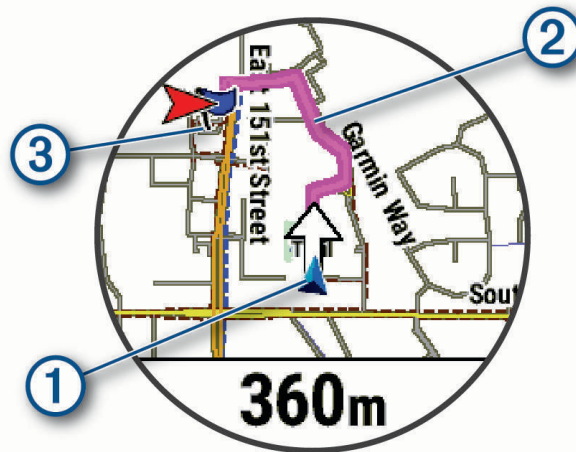
Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **START**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 3 Za početak navigacije odaberite **START**.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

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

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Ako nemate podržanu kartu ili ako upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste pravocrtno navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti.
 - Ako ne upotrebljavate izravnu izradu rute, odaberite **Ruta** kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pomoću uputa skretanje-po-skretanje.




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

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

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

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

Zaustavljanje navigacije


- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb  držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

Karta

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


- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 97*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 97*)

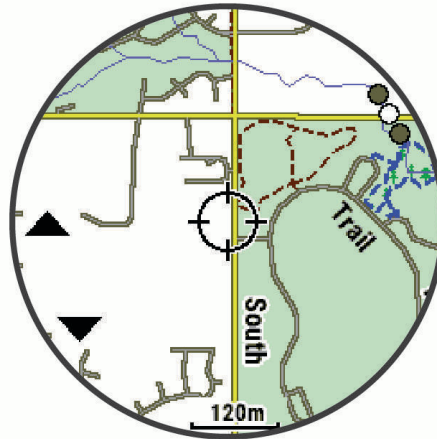
Pregled karte

- 1 Pokrenite aktivnost na otvorenom.
- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste se pomaknuli do zaslona s kartom.
- 3 Držite  i odaberite opciju:
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **Pomicanje/zumir..**
SAVJET: Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**. Za odabir točke označene križićem držite **START**.
 - Kako biste vidjeli obližnje točke interesa i točke, odaberite **Oko mene**.

Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Možete odabrati bilo koju lokaciju na karti. Lokaciju možete spremiti ili se početi kretati prema njoj.

- 1 Na karti držite .
- 2 Odaberite **Pomicanje/zumir..**
Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.




- 3 Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
- 4 Za odabir točke označene oznakama središta držite **START**.
- 5 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.


Navigacija pomoću funkcije Oko mene

Funkciju Oko mene možete upotrijebiti kako biste navigirali do obližnjih točki interesa i točki.

NAPOMENA: Kartografski podaci instalirani na vašem uređaju moraju sadržavati točke interesa kako biste mogli navigirati do njih.

- 1 Na karti držite .
- 2 Odaberite **Oko mene**.
Na karti se pojavljuju ikone koje označavaju točke interesa i druge točke.
- 3 Za isticanje dijela karte odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Odaberite **STOP**.
Na istaknutom se dijelu karte pojavljuje popis točki interesa i drugih točki.
- 5 Odaberite lokaciju.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
 - Za prikaz lokacije na karti odaberite **Karta**.
 - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

Pomicanje i zumiranje na karti

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

Postavke karte

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

NAPOMENA: Po potrebi možete prilagoditi postavke karte za određene aktivnosti umjesto upotrebe postavki sustava ([Postavke karte aktivnosti, stranica 110](#)).

Držite  i odaberite **Karta**.

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

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

Zapisnik traga: Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

Boja traga: Promjena boje zapisnika traga.

Pojednost: Postavljanje količine pojedinosti koje karta prikazuje. Prikaz više pojedinosti može uzrokovati sporo ponovno iscrtavanje karte.

Osjenčani reljef: Prikazuje ili skriva sjenčanje reljefa za trodimenzionalni prikaz topografije karte.

Nautička: Postavlja kartu za prikaz podataka u nautičkom načinu rada.

Iscrtavanje segmenta: Prikazuje ili sakriva segmente u obliku obojene linije na karti.

Iscrtavanje kontura: Prikazuje ili skriva linije kontura na karti.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 116*). Možete pritisnuti **START** na brzom pregledu widgeta visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.


Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 115*).

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
 - Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
 - Odaberite **Nadolazi** kako biste uključili ili isključili informacije o nadolazećim točkama staze.
 - Za uključivanje i isključivanje kompasa odaberite **Kompas**.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Is crtavanje nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.



Postavljanje indikatora smjera

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

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

Postavljanje navigacijskih rješenja

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

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

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*). Ako je vaš sat isporučen sa sensorom, već su upareni. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin sensorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su status baterije i informacije o mijenjanju brzina tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa sata Forerunner ili na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski monitor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je HRM-Pro ili HRM-Dual™ senzor pulsa možete pregledavati podatke o pulsima tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremati podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju (Dinamika trčanja, stranica 47) (Snaga trčanja, stranica 44).
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitanu na vašem satu Forerunner (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 85).
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem sata Forerunner (Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 104).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
Zasićenost mišića kisikom	S pomoću senzora zasićenosti mišića kisikom možete pregledavati podatke o hemoglobinu i zasićenosti mišića kisikom dok trenirate.
Snaga	Pedalama za bicikle s mjerачem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (Postavljanje zona snage, stranica 37) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja, stranica 110).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 103).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (Dinamika trčanja, stranica 47).
Promjena brzina	S pomoću elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu Forerunner prikazuju se trenutačne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Sustav Shimano Di2	S pomoću Shimano® Di2™ elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu Forerunner prikazuju se trenutačne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 9).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 144).

Vrsta senzora	Opis
Tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
Daljinski upravljač VIRB	Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (VIRB daljinski upravljač, stranica 104).

Uparivanje bežičnih senzora

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

NAPOMENA: Ako je s uređajem isporučen senzor pulsa, senzor je već uparen s uređajem.

- 1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga ([Postavljanje monitora pulsa, stranica 46](#), [Postavljanje senzora pulsa, stranica 43](#)).

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

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

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

- 3 Držite .

- 4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

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

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru.

Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

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

Kalibriranje nožnog senzora

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

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

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


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

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

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).


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

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

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

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

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

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 144](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Treniranje s mjeracima snage

- Na web-mjestu buy.garmin.com potražite popis mjerača snage koji su kompatibilni s vašim uređajem Forerunner (primjerice Rally i Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerača snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 37*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 110*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije upotrebe kompatibilnih elektroničkih mjenjača kao što su Shimano Di2 mjenjači morat ih upariti s Forerunner uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

⚠ UPOZORENJE

Uređaj Varia može poboljšati svjesnost o prometnoj situaciji. Ne predstavlja zamjenu za pozornost biciklista i njegove procjene. Uvijek obraćajte pozornost na okolinu i upravljajte biciklom na siguran način. Ako to ne učinite, može doći do teške ozljede ili smrti.




Vaš uređaj Forerunner može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom (*Bežični senzori, stranica 99*). Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

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

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).

- 1 Dodajte widget **RCT KAMERA** na sat (*Brzi pregledi widgeta, stranica 73*).
- 2 U widgetu **RCT KAMERA** odaberite opciju:
 - Odaberite  za prikaz postavki kamere.
 - Odaberite  za snimanje fotografije.
 - Odaberite  kako biste spremili isječak.

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe sa satom kako bi se prikazivali podaci sa senzora tempe.

inReach daljinski upravljač

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

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati brzi pregled widgeta inReach u slijed brzog pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na Forerunner satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite **START** kako biste potražili svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 4 Pritisnite **START** kako biste svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 5 Pritisnite **START** i odaberite opciju:
 - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.

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

 - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
 - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.


Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju *VIRB*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.



Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101*).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite .
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pokr. i zaus. mjer. vrem.**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.



Prilagođavanje vašeg uređaja

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjesta brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite **UP** ili **DOWN**.
 - Za uklanjanje brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite brzi pregled widgeta i odaberite .
 - Za dodavanje brzog pregleda widgeta u slijed odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta.
SAVJET: Možete odabrati **Stvori mapu** kako biste stvorili mape koje mogu sadržavati više brzih pregleda widgeta (*Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta, stranica 106*).

Stvaranje mapa brzih pregleda widgeta

Slijed brzih pregleda widgeta možete prilagoditi i stvoriti mape za srodne brze preglede widgeta.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta > Dodaj > Stvori mapu**.
- 3 Odaberite brze preglede widgeta koje želite staviti u mapu i odaberite **Gotovo**.
NAPOMENA: Ako se brzi pregledi widgeta već nalaze u slijedu, možete ih premjestiti ili kopirati u mapu.
- 4 Odaberite ili unesite naziv mape.
- 5 Odaberite ikonu mape.
- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za uređivanje mape pomaknite se do mape u slijedu brzih pregleda widgeta i držite .
 - Za uređivanje brzih pregleda widgeta u mapi otvorite mapu i odaberite **Uredi** ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105](#)).

Prilagođavanje popisa aktivnosti

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

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

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

3D brzina: Izračunava brzinu s pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

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

Dodaj aktivnost: Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 109](#)).

Automatski uspon: Satu omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera ([Omogućivanje automatskog uspona, stranica 112](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Satu omogućuje automatsko stvaranje intervala odmora kada se prestanete kretati ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 14](#)).

Automatsko pomicanje: Postavlja sat tako da se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

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

Automatsko pokretanje: Postavlja sat na automatsko pokretanje motocrossa ili BMX aktivnosti kada se počnete kretati.

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

Slanje pulsa: Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o puls u kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti, stranica 40](#)).

ClimbPro: Prikazuje planiranje uzbrdica i zaslone za praćenje pri navigaciji ([Korištenje funkcije ClimbPro, stranica 112](#)).

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

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108](#)).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom kada igrate golf.


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

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice udaljenosti pri igranju golfa.

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

Praćenje hendikepa: Omogućava praćenje hendikepa pri igranju golfa. Opcija Lokalni hendikep omogućava unos broja udaraca koji će se oduzeti od ukupnog rezultata. Opcija Indeks/nagib omogućava unos hendikepa i oznake nagiba terena kako bi sat mogao izračunati hendikep terena. Kada omogućite jednu od opcija praćenje hendikepa, možete postaviti vrijednost hendikepa.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje ili onemogućuje gumb  za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključavanje tipki: Zaključava gumb e tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje gumba.

Karta: Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost ([Postavke karte aktivnosti, stranica 110](#)).

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Praćenje načina: Omogućuje ili onemogućuje automatsko praćenje uspinjanja ili spuštanja za slobodno skijanje i snowboarding.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom za bicikl koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja trajanje vremena uštede energije, odnosno koliko dugo sat ostaje u načinu rada za treniranje, primjerice, kada čekate početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. FIT datoteke bilježe fitness podatke u obliku prilagođenom za Garmin Connect.

Zabilježi temperaturu: Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponav.: Omogućuje ili onemogućuje brojanje ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

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

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

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

Izrada rute: Postavlja preference za izračun ruta za aktivnost ([Postavke izrade rute, stranica 110](#)).

Snaga trčanja: Omogućuje bilježenje podataka o snazi trčanja i prilagodbu postavki (*Postavke snage trčanja, stranica 44*).

Dionice: Postavlja preference za skijanje ili snowboard. Možete omogućiti opciju Autom. izračun dionica za automatsko prepoznavanje dionica s pomoću ugrađenog brzinomjera. Možete omogućiti i opciju Tipka Dionica i postavke opcije Upozorenje o dionici.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Promjena postavki satelita, stranica 114*).

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Metoda praćenja rezultata: Postavljanje igre na udarce ili Stableford igre kao načina praćenja pri igranju golfa.

Upozorenja za segment: Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente (*Segmenti, stranica 34*).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 6*).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike tijekom igranja golfa (*Bilježenje statistike, stranica 21*).

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

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

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

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima**.

6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
- Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte (*Podatkovna polja, stranica 134*). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
- Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
- Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.

8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

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

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

1 Na izgledu satu držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Upozorenja za aktivnosti

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

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencija	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa , stranica 36 i Izračuni zona pulsa , stranica 37 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
- Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Postavke karte aktivnosti

Možete prilagoditi izgled karte za svaku aktivnost.

Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti i odaberite **Karta**.


Konfiguriranje karti: Prikazuje ili skriva podatke s instaliranih proizvoda s kartama.

Koristi postavke sustava: Omogućuje satu upotrebu preferencija postavki karata sustava ([Postavke karte, stranica 97](#)). Ako je ova postavka onemogućena, možete prilagoditi postavke karte za aktivnost.

Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji sat izračunava rute.

NAPOMENA: Nisu sve postavke dostupne za sve vrste aktivnosti.

Držite , odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Izrada rute**.

Aktivnost: Postavljanje aktivnosti za rutu. Sat izračunava optimizirane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

Odr.rute prema pop: Izračunava rute na temelju najpopularnijih trčanja i vožnji iz usluge Garmin Connect.

Staze: Postavlja kako s pomoću sata navigirate stazama. Upotrijebite opciju Slijedi stazu kako biste navigirali stazom upravo onako kako se prikazuje bez ponovnog izračunavanja. Upotrijebite opciju Koristi kartu kako biste navigirali stazom korištenjem rutabilnih karata i ponovno izračunali rutu ako siđete sa staze.

Metoda izračuna: Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću mjeru.

Izbjegavanja: Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

Tip: Postavljanje ponašanja pokazivača koji se prikazuje prilikom izravne izrade rute.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 118*).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108*).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1 Držite .

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje funkcije Auto Pause

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.


5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Prilag.** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.


Korištenje funkcije ClimbPro

Funkcija ClimbPro pomaže vam da rasporedite snagu za nadolazeće uzbrdice na stazi. Možete pregledati pojedinosti o uzbrdici, uključujući gradijent, udaljenost i povećanje nadmorske visine, prije ili u stvarnom vremenu tijekom praćenja staze. Kategorije biciklističkih uspona određene prema duljini i gradijentu označene su bojama.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **ClimbPro > Status > Prilikom navigacije**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Podatkovno polje** kako biste prilagodili podatkovno polje koje će se prikazivati na ClimbPro zaslonu.
 - Odaberite **Alarm** kako biste postavili upozorenja na početku uzbrdice ili na određenoj udaljenosti od uzbrdice.
 - Odaberite **Nizbrdice** kako biste uključili ili isključili nizbrdice za aktivnosti trčanja.
 - Odaberite **Prepoznavanje uspona** kako biste odabrali vrste uspona prepoznate tijekom biciklističkih aktivnosti.
- 7 Pregledajte uzbrdice i pojedinosti o stazi (*Pregled pojedinosti o stazi, stranica 93*).
- 8 Počnite slijediti spremljenu stazu (*Navigacija prema odredištu, stranica 94*).


Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.
- 6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
 - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
 - Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
 - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
 - Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.**NAPOMENA:** Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti (*Procjena aktivnosti, stranica 6*). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Samoprocjena**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
 - Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.


Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatsko pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki satelita

Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Sateliti**.
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Ove postavke nisu dostupne za sve aktivnosti.


- Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili sustav satelita za aktivnost.
- Odaberite **Koristi zadano** kako biste koristili zadane postavke sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 118*).
- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru (*UltraTrac, stranica 114*).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.


Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite , odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

Normalno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni s popisa**.

GroupTrack postavke

Držite  i odaberite **Sigurnost i praćenje > LiveTrack > GroupTrack**.

Vidljivo za: Omogućuje vam da odaberete tko može vidjeti vašu GroupTrack sesiju.

Prikaži na karti: Omogućuje prikaz kontakata na zaslonu s kartom tijekom GroupTrack sesije.

Vrste aktivnosti: Omogućuje vam odabir vrsti aktivnosti koje se tijekom GroupTrack sesije pojavljuju na zaslonu s kartom.


Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 78](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgleda sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Pozadina**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Postavke senzora

Postavke kompasa

Držite  i odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas**.

Kalibriraj: Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 116](#)).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 116](#)).


Način rada: Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključi), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST


Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Pokreni**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

Postavke visinomjera

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.


Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadm. vis.: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Visinomjer**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija** i zatim odaberite opciju.
 - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
 - Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.
 - Za unos trenutačne nadmorske visine od početne točke GPS položaja odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u widgetu barometra.

Upoz. na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Tlak: Postavlja kako uređaj prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.
- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Postavke Xero[®] laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 101](#)).

Držite  i odaberite **Senzori i dodaci > XERO lokacije > Laserske lokacije**.

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

Način rada za dijeljenje: Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

Postavke upravitelja napajanja

Držite  i odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118](#)).

% napunjen.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procijenjeni kapacitet baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti i funkciju štednje baterije u izborniku kontrola ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 76](#)).

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.


3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.

4 Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:

- Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
- Odaberite **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
- Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
- Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
- Odaberite **LTE** kako biste prekinuli vezu s uslugama koje se povezuju putem LTE veze.
- Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
- Odaberite **Pulsni oksim.** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
- Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

Postavke sustava

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 119](#)).

Prikaz: Podešava postavke zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 119](#)).

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost ([Promjena postavki satelita, stranica 114](#)).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Način rada za spavanje: Omogućuje vam postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 24](#)).

Bez ometanja: Omogućuje vam da omogućite način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca gumbima ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 119](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje gumba kako biste spriječili slučajno pritiskanje gumba. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumbe tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumbe kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 120](#)).

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti ([Stanje performansi, stranica 55](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 131](#)).

Nadogr.softv.: Omogućuje instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručnu provjeru nadogradnji ([Nadogradnja proizvoda, stranica 129](#)).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavke vremena

Držite  i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 119](#)).

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 122](#)).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Držite .

2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Promjena postavki zaslona

1 Držite .

2 Odaberite **Sustav > Prikaz**.

3 Odaberite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- Odaberite **Opća namjena**.
- Odaberite **Tijekom spavanja**.


NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za vrijeme spavanja.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tipke** za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
- Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
- Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
- Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

1 Na zaslonu sata držite .


2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca**.

3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.

4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica


Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.


Satovi

Postavljanje alarma



Možete postaviti više alarma.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma






- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibriranje**.
 - Za uključivanje ili isključivanje zaslona s alarmom odaberite **Pozadinsko osvjetljenje**.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice




- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.





Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Pritisnite  i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
 - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite  i odaberite **Pregledaj**.
NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
 - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite  i odaberite **Idi na zaslon sata**.
 - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite  i odaberite **Tipka Dionica**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje mjerača odbrojavanja unesite vrijeme, pritisnite  i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih mjerača odbrojavanja odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite  i odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme** kako biste promijenili vrijeme.
 - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **Zvuk i vibriranje** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Brisanje mjerača vremena


- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite  i odaberite **Izбриši**.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god uključite sat i on pronađe satelitski signal, očitat će vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 130*).


Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.


Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

NAPOMENA: Alternativne vremenske zone možete pregledati u slijedu brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 105*).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Altern. vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **START** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.


Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Altern. vremenske zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje u slijedu brzih pregleda widgeta odaberite **Postavljanje za favorita**.
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
 - Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni zonu**.
 - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izбриši**.

Informacije o uređaju


Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

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

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Opis**.

Punjenje sata

UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 125*).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Savjeti za punjenje sata

- 1 Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje sata, stranica 123*).
Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Odspojite sat od punjača nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Specifikacije

Forerunner – specifikacije

UPOZORENJE

Na temperaturi od 0 °C (32 °F) ili manjoj temperaturi, LTE veza može se onemogućiti kako bi se osiguralo cjelokupno funkcioniranje uređaja. Kada je LTE veza onemogućena, funkcije povezane putem LTE veze također će se onemogućiti (*LTE funkcije povezivosti, stranica 73*).

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije kao sat	Do 2 tjedna s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije kada se uređaj koristi kao sat s glazbom	Do 20 sati s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona, mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 35 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i s glazbom	Do 12 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i funkcijom LTE LiveTrack	Do 10 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i funkcijom LTE LiveTrack	Do 7 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Trajanje baterije u načinu rada UltraTrac, bez reprodukcije glazbe	Do 50 h Do 45 sati s mjerenjem pulsa na zapešću
Pohrana multimedijskog sadržaja	Do 1000 pjesama
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	1950 MHz pri 23 dBm maksimalno
Maksimalna SAR vrijednost	1,84 W/kg na torzu, 0,77 W/kg na udovima

Specifikacije uređaja HRM-Pro

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 1 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 8 dBm maksimalno

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032 (3 V)
Trajanje baterije: HRM-Swim	Do 18 mjeseci (uz upotrebu 3 h tjedno)
Trajanje baterije: HRM-Tri	Do 10 mjeseci za treniranje za triatlon (približno 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	2,4 GHz pri +1 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ²

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati gume ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

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

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

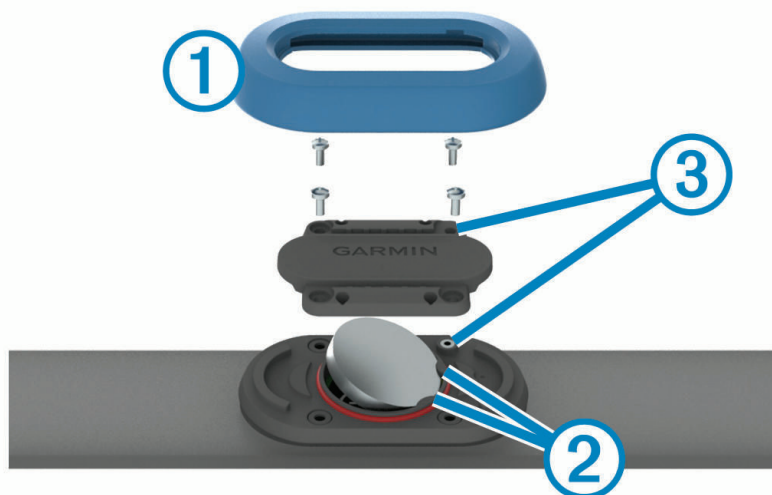
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri

1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.



2 Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.

3 Izvadite poklopac i bateriju.

4 Pričekajte 30 sekundi.

5 Ispod dva plastična jezičca ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.

6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.

Pogledajte položaj prednjeg poklopcu. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopcu.

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

7 Zamijenite poklopac.

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

Promjena narukvice

Remene možete zamijeniti novim Forerunner remenima ili kompatibilnim QuickFit® 22 remenima.

1 Iglu sata s pomoću alata u obliku igle gurnite prema unutra.



2 Skinite narukvicu sa sata.



3 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Forerunner remena poravnajte jednu stranu novog remena s rupicama na uređaju, gurnite iglu sata prema unutra i gurnite remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na uređaju.

- Za stavljanje QuickFit 22 remena izvadite iglu sata iz Forerunner remena, zamijenite iglu sata na uređaju i gurnite novi remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

4 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 118*). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje karata
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express


- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Savjeti za upotrebu funkcija za koje je potrebna LTE veza

Kada započnete aktivnost, uređaj Forerunner upotrebljava Bluetooth tehnologiju za funkcije kao što je LiveTrack ako ste povezani s telefonom. Ako vaš telefon nije povezan, uređaj Forerunner omogućuje LTE.

- Držite **LIGHT** i odaberite  kako biste vidjeli status LTE veze.
Stanje pripravnosti znači da je LTE signal spreman kada ga zatrebate.
- Napunite uređaj prije započinjanja aktivnosti putem samo LTE veze.
Funkcije za koje je potrebna LTE veza troše više baterije nego funkcije za koje je potrebna Bluetooth veza.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect račun

Broj koraka na vašem Garmin Connect račun ažuira se kad sinkronizirate sat.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na račun*u, stranica 90).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 72).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poledini sata i očistite područje oko kontakata za punjenje.
Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem sata pod mlazom vode.
Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.
- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Primanje satelitskih signala

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

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

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
 - Sat povežite s računom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite sat s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.



Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.


- 1 Držite  15 sekundi.
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite  jednu sekundu.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, uređaj biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti. Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Na zaslonu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad. post.**

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 70](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 72](#)).


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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.
NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Upotrijebite **UP** i **DOWN** za odabir jezika.




Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na zaslonu sata držite  i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Isključite glazbu.
 - Smanjite svjetlinu zaslona i onemogućite postavku (*Promjena postavki zaslona, stranica 119*).
 - Postavite preferencije za način rada za uštedu baterije putem funkcije Upravitelj napajanja (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 118*).
 - Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivanja (*Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 72*).
 - Skratite vrijeme isteka zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 119*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 40*).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 42*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 71*).
 - Isključite funkciju pulsne oksimetrije (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 42*).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
 - Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke sustava, stranica 118*).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 114*).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
- Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 115*).

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Kako mogu ručno upariti senzore?

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

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

2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.

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

3 Držite .

4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

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

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite .

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 108](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Forerunner povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Forerunner nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna kompatibilna oprema za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

% FTP: Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

%HRR U ZAD.DION.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

% maks.pulsa u zadnjoj dionici: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% maksimalnog pulsa u dionici: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

% napunjen.baterije: Postotak preostale razine baterije.

% rezerve pulsa: Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

% rezerve pulsa u dionici: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

% zasić.mišića kisikom: Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani tlak okoliša.

Balan.vrem.dod. s tlom u dionici: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans: Trenutačni balans snage lijevo/desno.

Balans dionice: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.

Balans u 10 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

Balans u 30 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

Balans u 3 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

Balans vremena dodira s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Barometarski tlak: Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.

Baterija mjenjača: Status baterije senzora položaja mjenjača.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova - silazak: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina koraka: Trenutačna brzina koraka vježbanja.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja po intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Brzi pregledi widgeta: Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadenca.

Ciljni tempo na prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Ciljni tempo na slj.prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

Di2 – baterija: Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Dolazak na sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Domest eBikea: Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljina koraka u dionici: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

eBike baterija: Preostali kapacitet baterije eBikea.

Efekt aerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Efekt anaerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

Faza snage – desno: Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage – lijevo: Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage u dionici – desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.

Faza snage u dionici – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS smjer: Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

GPS visina: Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

Ispravljena brzina: Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Izdržljivost: Trenutačna preostala izdržljivost.

Izl. sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencija: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencija: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencija dionice: Biciklizam. Prosječna kadencija za trenutačnu dionicu.

Kadencija dionice: Trčanje. Prosječna kadencija za trenutačnu dionicu.

Kadencija zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencija za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencija zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencija za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

Koraci: Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Lokacija: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

Maks.% maks.puls. inter.: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.

Maks.% rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Maks. snaga zadnje dionice: Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.

Maksimalna nadmorska visina: Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

Maksimalna nautička brzina: Maksimalna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.

Maksimalna snaga: Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.

Maksimalna snaga u dionici: Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.

Maksimalni silazak: Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

Maksimalni uspon: Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

Mekoća pedale: Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

Minimalna nadmorska visina: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjer.balan.vrem. dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.

Mjerač efekta vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.

Mjerač izdržljivosti (udaljenost): Grafikon u boji koji pokazuje podatke o izdržljivosti i preostalu udaljenost pri trenutnom naporu.

Mjerač izdržljivosti (vrijeme): Grafikon u boji koji prikazuje podatke o izdržljivosti i preostalo vrijeme pri trenutnom naporu.

MJERAČ KOMPASA: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Mjerač omjera vert. oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Mjerač pulsa: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.

MJERAČ SNAGE: Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.

Mjerač ukupnog uspona/silaska: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Mjerač vertikalne oscilacije: Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.

Mjerač vrem.odmora: Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojanja.

Mjerač vremena dodira s tlom: Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadm. vis.: Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Nagib: Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.

Nautička brzina: Trenutačna brzina u čvorovima.

Nautička udaljenost: Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.

Nizbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

Normalized Power zadnje dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

NP dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

Odredišna točka: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Okom. oscilacija po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Omjer brzina: Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.

Omjer klizanja: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

Omjer klizanja do cilja: Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Omjer vertikalne oscil. u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Optereć.: Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.

PacePro mjerač: Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.

Pom. od sred. platf.: Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Pomak od sr. platf. u dion.: Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Potencijalna izdržljivost: Preostala potencijalna izdržljivost.

Pr. % maks. pulsa u intervalu: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.

Pr. balans vrem. dodira s tlom: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

Pr. vertikalna oscilacija: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

PR.VRIJ.D.DOL.: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PR.VRIJ.DOL.: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Prednji: Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Predviđena uk. udaljen.: Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala ponavljanja: Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.

Preostala udalj. na prolazu: Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udaljenost: Trenutačna preostala izdržljivost pri trenutačnom naporu.

Preostalo vrijeme: Trenutačno preostalo vrijeme pri trenutačnom naporu.

Procijenjeno vrijeme završetka: Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.

Pros. % maks. pulsa: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Pros. br. zavesl. po dulj.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros. udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros. vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Pros. vrš. kut faze snage – D: Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Pros. vrš. kut faze snage – lijevo: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.

Pros. brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

Pros. vrijeme dion.: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Prosječan omjer vert. oscilacije: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 13*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna duljina koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječna faza snage - desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.

Prosječna faza snage – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna nautička brzina: Prosječna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.

Prosječna udalj.po zaveslaju: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Prosječni % rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni balans: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.

Prosječni pomak od sred.platforme: Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.

Prosječni puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.

Prosječni silazak: Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.

Prosječni uspon: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerач vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerач vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerач vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls dionice: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Puls u zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Rad: Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Širina/dužina: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

Sljedeća točka: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Sljedeće račvanje: Udaljenost do sljedećeg račvanja na stazi.

Smjer: Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Smjer kompasa: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Snaga: Biciklizam. Trenutačna izlazna snaga u vatima.

Snaga: Skijanje. Trenutačna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Snaga prema težini: Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.

Snaga u 10 s: Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga u 30 s: Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga u 3 s: Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga zadnje dionice: Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Stanje performansi: Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

Staza: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Stražnji: Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Stres: Vaša trenutačna razina stresa.

Swolf dionice: SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.

Swolf u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutačni interval.

Tempo koraka: Trenutačni tempo koraka vježbanja.

Tempo na 500 m: Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Težina: Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.

Težina dionice: Ukupna težina za trenutačnu dionicu.

Tok: Mjera dosljednosti održavanja brzine i ujednačenosti prolaska kroz skretanja za trenutnu aktivnost.

Tok dionice: Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

Trajanje koraka: Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.

TRAJANJE PLIVANJA: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Trajanje sjedenja: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.

Trajanje sjedenja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.

Trajanje stajanja: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.

Trajanje stajanja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.

Učink.zatez.momenta: Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

Udalj.po zav.u dion.: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.

Udalj.po zav.u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.

Udalj.po zaveslaju u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udalj.po zaveslaju u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost do sljedeće točke: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost na prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

Udaljenost na slj.prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

Udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Ukupna prednost/zaostatak: Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljno tempo.

Ukupni hemoglobin: Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Uzbrd. zad. dion.: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

Uzbrdica dionice: Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertik.udalj.do odred.: Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme dodira s tlom: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Vrijeme do sljedećeg: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutačni interval.

Vrijeme koraka: Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme za multisport: Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

Vršni kut faze snage u dion. - D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.

Vršni kut faze snage u dion.- L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.

Vršni kut snage – desno: Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vršni kut snage – lijevo: Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Zal. sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Zona snage: Trenutačni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocjena rezultata izdržljivosti

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija rezultata izdržljivosti prema dobi i spolu.

Muškarci	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredni trkači	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6999	7000 – 7599	7600 – 8299	8300 i više
21 – 39	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6599	6600 – 7299	7300 – 8099	8100 – 8799	8800 i više
40 – 44	Manje od 5099	5100 – 5799	5800 – 6499	6500 – 7199	7200 – 7899	7900 – 8599	8600 i više
45 – 49	Manje od 4999	5000 – 5699	5700 – 6399	6400 – 6999	7000 – 7699	7700 – 8399	8400 i više
50 – 54	Manje od 4899	4900 – 5499	5500 – 6099	6100 – 6799	6800 – 7399	7400 – 7999	8000 i više
55 – 59	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
60 – 64	Manje od 4299	4300 – 4799	4800 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 i više
65 – 69	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5399	5400 – 5799	5800 – 6199	6200 i više
70 – 74	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
75 – 80	Manje od 3599	3600 – 3899	3900 – 4299	4300 – 4599	4600 – 4999	5000 – 5299	5300 i više
80 godina i stariji	Manje od 3299	3300 – 3599	3600 – 3999	4000 – 4299	4300 – 4699	4700 – 4999	5000 i više

Žene	Rekreacijski	Srednje napredni trkači	Trenirani trkači	Iskusni utrenirani trkači	Iskusni trkači	Izvanredno	Elitni trkači
18 – 20	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5499	5500 – 5999	6000 – 6399	6400 – 6899	6900 i više
21 – 39	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6299	6300 – 6799	6800 – 7299	7300 i više
40 – 44	Manje od 4699	4700 – 5199	5200 – 5699	5700 – 6199	6200 – 6699	6700 – 7199	7200 i više
45 – 49	Manje od 4599	4600 – 5099	5100 – 5599	5600 – 6099	6100 – 6599	6600 – 7099	7100 i više
50 – 54	Manje od 4499	4500 – 4999	5000 – 5399	5400 – 5899	5900 – 6299	6300 – 6799	6800 i više
55 – 59	Manje od 4299	4300 – 4699	4700 – 5099	5100 – 5599	5600 – 5099	6000 – 6399	6400 i više
60 – 64	Manje od 4099	4100 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 – 6099	6100 i više
65 – 69	Manje od 3799	3800 – 4199	4200 – 4599	4600 – 4899	4900 – 5299	5300 – 5699	5700 i više
70 – 74	Manje od 3699	3700 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4799	4800 – 5099	5100 – 5499	5500 i više
75 – 80	Manje od 3499	3500 – 3799	3800 – 4199	4200 – 4499	4500 – 4899	4900 – 5199	5200 i više
80 godina i stariji	Manje od 3199	3200 – 3499	3500 – 3799	3800 – 4099	4100 – 4399	4400 – 4699	4700 i više

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

