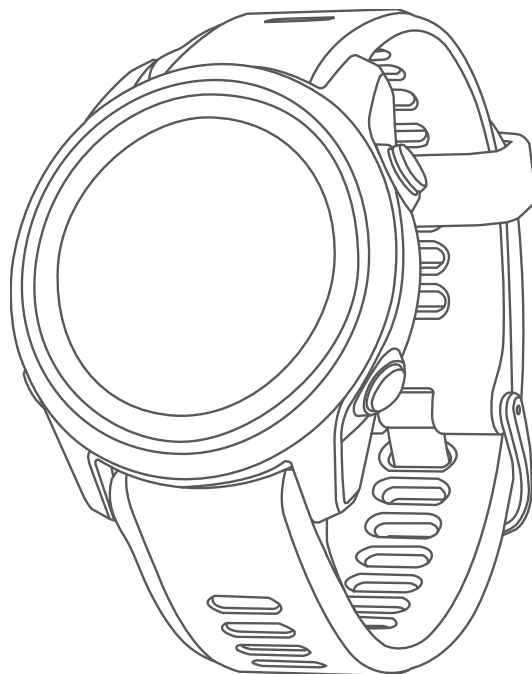


GARMIN®



FORERUNNER® 945 LTE

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® in Xero® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, PacePro™, Rally™, tempe™, Varia™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc. Družba Apple Inc. ima licenco za uporabo te znamke. Shimano® in Di2™ sta blagovni znamki družbe Shimano, Inc. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Training Stress Score™, Intensity Factor™ in Normalized Power™ so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

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

M/N: A03949

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Pregled naprave.....	1
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	2
Nastavitev ure.....	2
Dejavnosti in programi.....	3
Tek.....	4
Začetek dejavnosti.....	5
Namigi za beleženje dejavnosti.....	5
Zaustavitev dejavnosti.....	5
Ocena dejavnosti.....	6
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	6
Health Snapshot™.....	6
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	6
Virtualni tek.....	7
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	7
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	8
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	8
Beleženje dejavnosti HIIT.....	9
Časovniki dejavnosti HIIT.....	9
Uporaba notranjega trenažerja.....	9
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	10
Dejavnosti na prostem.....	10
Več športov.....	10
Vadba za triatlon.....	10
Ustvarjanje dejavnosti z več športi.....	11
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi...	11
Tek po atletski stezi.....	11
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	11
Beleženje dejavnosti ultra teka.....	12
Plavanje.....	12
Plavanje v odprtih vodah.....	12
Plavanje v bazenu.....	12
Srčni utrip med plavanjem.....	13
Beleženje razdalje.....	13
Plavalna terminologija.....	13
Vrsta zavesljajev.....	13
Namigi za dejavnosti plavanja.....	14

Počitek med plavanjem v bazenu.....	14
Samodejni in ročni počitek.....	14
Vadba z dnevnikom.....	14
Kolesarski računalnik Forerunner in električno kolo.....	15
Smučanje in zimski športi.....	15
Ogled smučarskih voženj.....	15
Podatki o moči teka na smučeh... ..	15
Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu.. ..	15
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	16
Golf.....	16
Igranje golfa.....	16
Prenos igrišč za golf.....	16
Informacije o luknjah.....	17
Meni za golf.....	17
Premikanje zastavice.....	18
Ogled izmerjenih udarcev.....	18
Ročno merjenje udarca.....	18
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	18
Senzorji palic.....	18
Beleženje rezultatov.....	19
Posodabljanje rezultata.....	19
Nastavitev načina beleženja rezultatov.....	19
Nastavitev hendikepa.....	19
Omogočanje spremljanja statističnih podatkov.....	20
Uporaba merilnika opravljene poti za golf.....	20
Ogled smeri do zastavice.....	20

Vadba.....	21
Vadba za tekmovanje.....	21
Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje.....	21
Poenoteno stanje vadbe.....	22
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	22
Samodejni cilj.....	23
Uporaba opozorila za gibanje.....	23
Vkllop opozorila o gibanju.....	23
Spremljanje spanja.....	23
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	23
Prilagoditev načina mirovanja.....	24

Uporaba načina Ne moti.....	24	Uporaba metronoma.....	34
Minute intenzivnosti.....	24	Način razširjenega zaslona.....	34
Zbiranje minut intenzivnosti.....	24	Nastavitev uporabniškega profila.....	35
Move IQ.....	24	Cilji pripravljenosti.....	35
Vadbe.....	25	O območjih srčnega utripa.....	35
Sledenje vadbi iz storitve Garmin		Nastavljanje območij srčnega	
Connect.....	25	utripa.....	36
Ustvarjanje vadbe po meri v programu		Samodejno nastavljanje območij	
Garmin Connect.....	25	srčnega utripa.....	36
Pošiljanje vadbe po meri v uro.....	25	Izračuni območij srčnega utripa...	37
Začetek vadbe.....	26	Nastavitev območij moči.....	37
Izvajanje dnevne predlagane		Samodejno zaznavanje meritev	
vadbe.....	26	zmogljivosti.....	37
Vklop in izklop pozivov za dnevno			
predlagano vadbo.....	27	Funkcije za srčni utrip.....	38
Po vadbi plavanja v bazenu.....	27	Merilnik srčnega utripa na zapestju....	38
Beleženje preskusa kritične hitrosti		Nošenje ure.....	38
plavanja.....	27	Nastavitve merilnika srčnega utripa na	
Urejanje rezultata kritične hitrosti		zapestju.....	39
plavanja.....	27	Namigi za nepravilne podatke o	
Koledar vadb.....	27	srčnem utripu.....	39
Uporaba načrtov vadb Garmin		Ogled hitrega pregleda srčnega	
Connect.....	28	utripa.....	39
Funkcija Adaptive Training		Oddajanje podatkov o srčnem	
Plans.....	28	utripu.....	40
Začetek današnje vadbe.....	28	Oddajanje podatkov o srčnem utripu	
Intervalne vadbe.....	28	med dejavnostjo.....	40
Prilagoditev intervalne vadbe.....	28	Nastavitev opozorila o nenormalnem	
Začetek intervalne vadbe.....	29	srčnem utripu.....	40
Ustavitev intervalne vadbe.....	29	Fitness_Notes.....	41
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	29	Izklop merilnika srčnega utripa na	
Nastavitev cilja vadbe.....	30	zapestju.....	42
Preklic cilja vadbe.....	30	Merjenje prsnega srčnega utripa med	
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo....	30	plavanjem.....	43
Vadba s funkcijo PacePro.....	30	Dodatna oprema HRM-Pro.....	43
Prenos načrta funkcije PacePro iz		Nošenje merilnika srčnega utripa....	43
storitve Garmin Connect.....	31	Tempo in razdalja teka v merilniku	
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v		HRM-Pro.....	44
uri.....	31	Nasveti za beleženje tempa in	
Začetek načrta funkcije PacePro.....	32	razdalje teka.....	44
Ustavitev načrta funkcije PacePro...	32	Moč teka.....	44
Vodnik moči.....	33	Nastavitve moči teka.....	45
Ustvarjanje in uporaba vodnika		Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih	
moči.....	33	z merjenjem časa.....	45
Odseki.....	33	Dostop do shranjenih podatkov o	
Odseki Strava™.....	33	srčnem utripu.....	45
Tekmovanje na odseku.....	34	Plavanje v bazenu.....	45
Ogled podrobnosti odseka.....	34	Nega merilnika srčnega utripa.....	45

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	46	Ravni stanja vadbe.....	62
Dodatna oprema HRM-Swim.....	46	Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	62
Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa.....	46	Kratkoročna obremenitev.....	62
Nošenje senzorja srčnega utripa.....	47	Osredotočenost obremenitve pri vadbi.....	63
Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim.....	47	O funkciji Training Effect.....	64
Shranjevanje podatkov.....	47	Pripravljenost na vadbo.....	65
Dodatna oprema HRM-Tri.....	47	Rezultat vzdržljivosti.....	66
Dinamika teka.....	48	Rezultat vzpenjanja.....	66
Vadba z dinamiko teka.....	49	Ogled sposobnosti kolesarjenja.....	67
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	50	Čas regeneracije.....	67
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	50	Ogled časa regeneracije.....	67
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	51	Srčni utrip med regeneracijo.....	67
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	51	Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe.....	68
Meritve zmogljivosti.....	52	Pulzni oksimeter.....	68
Izklop obvestil o zmogljivosti.....	52	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	69
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	52	Vključitev merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	69
O ocenah najvišjega VO2.....	53	Vključitev celodnevnega načina.....	69
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	54	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	69
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	54	Uporaba hitrega pregleda ravni stresa.....	70
Izklop beleženja najvišjega VO2... ..	54	Body Battery.....	70
Ogled starosti telesa.....	54	Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery.....	70
Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino.....	55	Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	71
Ogled predvidenih časov tekmovanj.....	55	Pametne funkcije.....	71
Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	56	Združevanje s telefonom.....	71
Stanje zmogljivosti.....	56	Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect.....	71
Ogled stanja zmogljivosti.....	57	Omogočanje obvestil Bluetooth.....	71
Pridobivanje ocene FTP.....	57	Ogled obvestil.....	71
Izvedba testa FTP.....	58	Upravljanje obvestil.....	71
Laktatni prag.....	58	Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	72
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	59	Vključitev in izklop opozoril o povezavi s telefonom.....	72
Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti.....	60	Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	72
Ogled krivulje moči.....	60	Povezane funkcije Bluetooth.....	73
Stanje vadbe.....	61	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	73

Iskanje izgubljene mobilne naprave	73
Povezane funkcije LTE	73
Hitri pregledi	74
Ogled hitrih pregledov in pripomočkov	77
Ogled menija upravljalnih elementov	77
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	77
Jutranje poročilo	78
Prilagajanje jutranjega poročila	78
Ogled hitrega pregleda vremena	78
Posodabljanje lokacij za vreme	78
Zdravje žensk	78
Spremljanje menstruacijskega cikla	78
Spremljanje nosečnosti	78
Odpiranje upravljanja glasbe	79
Funkcije Connect IQ	79
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	79
Povezane funkcije Wi-Fi	79
Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi	79

Funkcije za varnost in sledenje..... 80

Dodajanje stikov v sili	80
Prošnja za pomoč	80
Dodajanje stikov	81
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov ..	81
Deljenje dogodka v živo	81
Vklop deljenja dogodka v živo	81
Prejemanje sporočil gledalcev	82
Blokiranje sporočil gledalcev	82
Začetek seje GroupTrack	82
Namigi za seje GroupTrack	82

Glasba..... 83

Prenos osebne zvočne vsebine	83
Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom	83
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika	83
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom	84
Poslušanje glasbe	84

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe	85
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem telefonu	85
Spreminjanje načina zvoka	85
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth	86

Garmin Pay..... 86

Nastavitev denarnice Garmin Pay	86
Plačilo nakupa z uro	86
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay	87
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay	87
Spreminjanje številke gesla Garmin Pay	87

Zgodovina..... 87

Uporaba zgodovine	88
Zgodovina več športov	88
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	88
Osebnosti	88
Ogled osebnih rekordov	88
Obnovitev osebnega rekorda	89
Brisanje osebnega rekorda	89
Brisanje vseh osebnih rekordov	89
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	89
Brisanje zgodovine	89
Garmin Connect	90
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	90
Upravljanje podatkov	90
Brisanje datotek	91

Navigacija..... 91

Proge	91
Sledenje progi v napravi	92
Ustvarjanje krožne proge	92
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect	92
Pošiljanje proge v napravo	92
Ogled podrobnosti proge	93
Shranjevanje lokacije	93
Urejanje shranjenih lokacij	93
Projekcija točke poti	93

Navigacija do cilja	94
Navigacija do destinacije	94
Destinacije	94
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi	94
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo	95
Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti	95
Ustavitev navigacije	95
Zemljevid	95
Ogled zemljevida	96
Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu	96
Navigacija s funkcijo bližnje okolice	97
Obračanje in povečevanje zemljevida	97
Nastavitve zemljevida	97
Višinomer in barometer	98
Kompas	98
Nastavitve navigacije	98
Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo	98
Nastavitev prikazovalnika smeri	98
Nastavitev navigacijskih opozoril	98

Brezžični senzorji 99

Združevanje brezžičnih senzorjev	101
Senzor korakov	101
Tek s senzorjem korakov	101
Umerjanje senzorja korakov	101
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	101
Ročno umerjanje senzorja korakov	102
Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	102
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	102
Vadba z merilniki moči	102
Uporaba elektronskih prestavnih ročic	102
Zavedanje razmer	103
Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia	103
tempe	103
Daljinski upravljalnik za napravo inReach	103

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	103
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	104
Upravljanje športne kamere VIRB ..	104
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	104

Prilagajanje naprave 105

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov ...	105
Ustvarjanje map hitrih pregledov ...	105
Prilagajanje seznama dejavnosti	105
Nastavitve dejavnosti in programov ..	106
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	108
Dodajanje zemljevida dejavnosti	108
Opozorila dejavnosti	109
Nastavitev opozoril	110
Nastavitve zemljevidov dejavnosti ..	110
Nastavitve za usmerjanje	110
Auto Lap	111
Označevanje krogov po razdalji ..	111
Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu	111
Omogočanje Auto Pause	111
Uporaba funkcije ClimbPro	112
Omogočanje samodejnega vzpona	112
Omogočanje samoocene	113
Hitrost in razdalja v 3D	113
Uporaba samodejnega pomikanja ..	113
Spreminjanje nastavitve satelitov ..	114
UltraTrac	114
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	114
Odstranitev dejavnosti ali programa ..	114
Nastavitve GroupTrack	115
Nastavitve videza ure	115
Prilagajanje videza ure	115
Nastavitve senzorjev	115
Nastavitve kompasa	115
Ročno umerjanje kompasa	116
Nastavitev referenčnega severa ..	116
Nastavitve višinomera	116
Umerjanje barometriškega višinomera	116
Nastavitve barometra	117
Umerjanje barometra	117

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero®	117
Nastavitve upravitelja napajanja	117
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo	118
Nastavitve sistema	118
Nastavitve časa	119
Nastavitev opozoril o času	119
Spreminjanje nastavitev zaslona	119
Prilagoditev bližnjičnih tipk	119
Spreminjanje merskih enot	120
Ure	120
Nastavljanje opozorila	120
Urejanje alarma	120
Uporaba štoparice	121
Vklop odštevalnika	121
Brisanje časovnika	121
Sinhronizacija časa z GPS-om	122
Ročna nastavitve časa	122
Dodajanje drugih časovnih pasov	122
Urejanje drugega časovnega pasu	122

Informacije o napravi..... 122

Ogled informacij o napravi	122
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	123
Polnjenje ure	123
Nasveti za polnjenje ure	123
Specifikacije	124
Specifikacije naprave Forerunner	124
Specifikacije merilnika HRM-Pro	124
Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri	125
Nega naprave	125
Čiščenje ure	125
Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Swim in HRM-Tri	126
Zamenjava paščkov	127

Odpravljanje težav..... 129

Posodobitve izdelkov	129
Nastavitev programa Garmin Express	129
Pridobivanje dodatnih informacij	129
Nasveti za uporabo povezanih funkcij LTE	129

Merjenje aktivnosti	129
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	129
Moje število korakov ni točno	130
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	130
Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno	130
Minute intenzivnosti utripajo	130
Pridobivanje satelitskih signalov	130
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	131
Vnovični zagon ure	131
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	131
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	131
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	132
Moja naprava ima nastavljen napačen jezik	132
Ali je telefon združljiv z uro?	132
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	132
Podaljševanje napajanja z baterijo	133
Odčitek temperature ni natančen	133
Kako lahko ročno združim senzorje?	133
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	134
Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane	134

Dodatek..... 134

Podatkovna polja	134
Standardne ocene za najvišji VO2	141
Ocene FTP	142
Ocene rezultata vzdržljivosti	143
Velikost in premer kolesa	143
Definicije simbolov	144

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



① LIGHT	Izberite za vklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.
② START STOP	Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③ BACK	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo.
④ DOWN	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo (Glasba, stran 83).
⑤ UP	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za ogled menija. Pridržite za ročno spreminjanje športa med dejavnostjo.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Pri dejavnostih na prostem vrstica stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje LiveTrack
	Stanje GroupTrack
	Stanje povezave z omrežjem LTE
	Stanje srčnega utripa
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje pametnega trenažerja
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Nastavitev ure

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

- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje s telefonom, stran 71](#)).
- Nastavite LTE Subscription za napravo Forerunner ([Povezane funkcije LTE, stran 73](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 80](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 83](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 79](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 86](#)).

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 6*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 79*).

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

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje ure, stran 123](#)).

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



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



- Izberite **Nadaljuj pozneje**, da prekinete tek in z beleženjem nadaljujete pozneje.
- Izberite **krog**, da označite krog.
- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

1 V videzu ure pritisnite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama ([Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 105](#)).

3 Izberite možnost:

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

4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.

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

5 Če uporabljate tehnologije LTE in nimate telefona pri sebi, pojdite na prosto in počakajte, da se prikaže  ([Nasveti za uporabo povezanih funkcij LTE, stran 129](#)).

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

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

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

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 123](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Med dejavnostjo pridržite  in izberite **Spreminjanje športa**, da preklopite na drugo vrsto dejavnosti. Če vaša dejavnost vključuje dva ali več športov, se zabeleži kot dejavnost z več športi.

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite **START** in izberite možnost. **OPOMBA:** ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje ([Ocena dejavnosti, stran 6](#)).
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**. **OPOMBA:** funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Načrtovana pot**. **OPOMBA:** funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.

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

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti ([Omogočenje samoocene, stran 113](#)).

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** ([Zaustavitev dejavnosti, stran 5](#)).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

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

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Dodaj**.

3 Izberite možnost:

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

4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

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

6 Izberite možnost:

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

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

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je dejavnost v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Dejavnost Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106](#)).

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

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

Virtualni tek

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v uro.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Izberite vadbo.

OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, lahko izberete **Prosto** > **START** in se premaknete na 6. korak.

4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.

5 Pritisnite **START** > **Začni z vadbo** > **START** > **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.

6 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

7 Za dokončanje serije pritisnite .

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.

8 Po potrebi uredite število ponovitev.

NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.

9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje serije.

10 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

11 Po zadnji seriji pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik serije.

12 Izberite **Prekini vadbo** > **Shrani**.

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Izberite **Časovniki dejavnosti HIIT** ([Časovniki dejavnosti HIIT, stran 9](#)).
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vaje**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za začetek prvega kroga pritisnite **START**.
V napravi se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite , da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Časovniki dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

AMRAP: časovnik AMRAP zabeleži čim več ponovitev v določenem času.

EMOM: časovnik EMOM zabeleži nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah.

Tabata: časovnik Tabata omogoča uporabo izmenjujočih se 20-sekundnih intervalov pri največjem naprežanju in 10-sekundnih intervalov počitka.

Po meri: nastavite lahko čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov.

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Možnosti pamet. trenažerja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 25](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 91](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

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

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Dvor. plezanje**.

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

4 Izberite sistem ocen.

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

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

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

8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

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

9 Izberite možnost:

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

10 Vnesite število padcev za smer.

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

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

13 Pritisnite **STOP**.

14 Izberite **Shrani**.

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 6](#)).

Več športov

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

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

Vadba za triatlon

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

1 Izberite **START > Triatlon**.

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

3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite .

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

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

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure izberite **START** > **Dodaj** > **Več športov**.
- 2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 3 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.
- 5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

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

Tek po atletski stezi

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

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

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 V videzu ure pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Tek po stezi**.
- 4 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 5 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 11.
- 6 Pritisnite .
- 7 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 8 Izberite **Številka steze**.
- 9 Izberite številko steze.
- 10 Dvakrat pritisnite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 11 Pritisnite **START**.
- 12 Tecite po stezi.
Ko pretečete 3 kroge, ura zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.
- 13 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

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

Beleženje dejavnosti ultra teka

Pred beleženjem dejavnosti ultra teka lahko onemogočite beleženje najvišjega VO2, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 54*).

- 1 Izberite **START** > **Ultra tek**.
- 2 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka, izberite .
- OPOMBA:** nastavev Tipka Lap lahko omogočite tako, da z njo zabeležite krog in vklopite časovnik počitka, samo vklopite časovnik počitka ali samo zabeležite krog (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106*).
- 5 Ko končate počitek, za nadaljevanje teka izberite .
- 6 Ko končate tek, izberite **STOP** > **Shrani**.

Plavanje

OBVESTILO

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

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Ura je združljiva tudi z dodatno opremo iz družine HRM-Pro™, HRM-Swim™ in HRM-Tri™ (*Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 43*). Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zamahov. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108*).

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

Plavanje v bazenu

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

Srčni utrip med plavanjem

OBVESTILO

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

V uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Ura je združljiva tudi z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, HRM-Swim in HRM-Tri. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku (*Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 43*).

Beleženje razdalje

Naprava Forerunner meri in beleži razdaljo na osnovi preplavalnih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna (*Plavanje v bazenu, stran 12*).

NAMIG: za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino in za celotno dolžino uporabite enak zamah. Med počivanjem začasno ustavite časovnik.

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

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

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108*).

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

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko .
- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavljenih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko  izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite  (*Samodejni in ročni počitek, stran 14*).
Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 14*).

Počitek med plavanjem v bazenu

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

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

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

Samodejni in ročni počitek

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo. Če si želite ogledati ostale podatkovne zaslone, pritisnite UP ali DOWN.

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106*).

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

Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete .

Vadba z dnevnikom

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

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

Kolesarski računalnik Forerunner in električno kolo

Preden lahko uporabite združljivo električno kolo, kot je električno kolo Shimano STEPS™, ga morate združiti s kolesarskim računalnikom Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

Smučanje in zimski športi

Na seznam dejavnosti lahko dodate dejavnosti smučanja in deskanja na snegu ([Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 105](#)). Za vsako dejavnost lahko prilagodite podatkovne zaslone ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)).

Ogled smučarskih voženj

Ura beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje, ko se začnete premikati navzdol.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Prikaži teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.

Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Podatki o moči teka na smučeh

OPOMBA: dodatna oprema iz družine HRM-Pro mora biti združena z uro Forerunner prek tehnologije ANT+. Če je bila uri Forerunner priložena dodatna oprema iz družine HRM-Pro, sta ti napravi že združeni.

Z združljivo uro Forerunner, ki je združena z dodatno opremo iz družine HRM-Pro, lahko prikažete povratne informacije o zmogljivosti med tekom na smučeh v realnem času. Izhodna moč se meri v vatih. Med dejavniki, ki vplivajo na moč, so med drugim hitrost, spreminjanje nadmorske višine, veter in snežne razmere. Z izhodno močjo lahko merite in izboljšate zmogljivost pri smučanju.

OPOMBA: vrednosti moči teka so običajno nižje od vrednosti moči kolesarjenja. To je normalno, razlog za to pa je, da smo ljudje pri smučanju manj učinkoviti kot pri kolesarjenju. Pri enaki intenzivnosti vadbe so vrednosti moči smučanja običajno 30–40 odstotkov nižje od vrednosti moči kolesarjenja.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Turna smuka** ali **Turno deskanje na snegu**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če se dejavnost začne z vzponom, izberite **Vzpenjanje**.
 - Če se dejavnost začne s spustom, izberite **Spuščanje**.
- 4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Po potrebi pritisnite , da preklopite med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja.
- 6 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

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

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Balv. plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

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

4 Izberite težavnost smeri.

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

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite .

8 Izberite možnost:

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

9 Ko končate počitek, pritisnite  za začetek naslednje smeri.

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

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

12 Izberite **Shrani**.

Golf

Igranje golfa

Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje ure, stran 123](#)).

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Golf**.

Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.

3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite želeno igrišče na seznamu.

4 Za beleženje rezultatov izberite .

5 Izberite udarjališče.

6 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.

NAMIG: pritisnite tipko **START**, da odprete meni za golf ([Meni za golf, stran 17](#)).

7 Ko končate dejavnost, izberite **START > Končni krog > Končni krog**.

Prenos igrišč za golf

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s programom Garmin Connect.

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

2 Izberite **Prenos igrišč za golf > **.

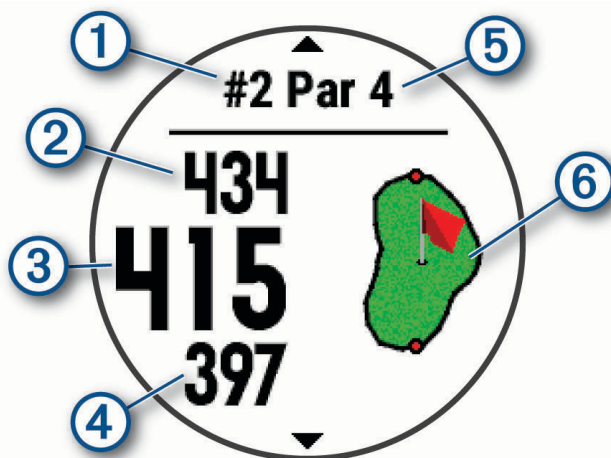
3 Izberite igrišče za golf.

4 Izberite **Prenesi**.

Ko je prenos igrišča končan, se igrišče prikaže na seznamu igrišč v uri Forerunner.

Informacije o luknjah

Ura izračuna razdaljo do sprednjega in zadnjega dela zelenice ter izbrane lokacije zastavice ([Premikanje zastavice, stran 18](#)).



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do izbrane lokacije zastavice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete **START** za ogled dodatnih funkcij v meniju za golf.

Končni krog: konča trenutni krog.

Začas. ust. krog: začasno ustavi trenutni krog. Krog lahko kadarkoli nadaljujete z zagonom dejavnosti Golf.

Premakni zastav.: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje ([Premikanje zastavice, stran 18](#)).

Ovire: prikaže peščene in vodne ovire za trenutno luknjo.

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ ([Ogled izmerjenih udarcev, stran 18](#)). Udarac lahko zabeležite tudi ročno ([Ročno merjenje udarca, stran 18](#)).

Krivulje: prikaže možnosti predložkov in razdalj za trenutno luknjo (samo luknje par 4 in par 5).

Kartica z rezult.: odpre kartico z rezultati za krog ([Beleženje rezultatov, stran 19](#)).

Merilnik opr. poti: prikaže zabeležen čas, razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga. Merilnik opravljene poti lahko ponastavite med krogom.

PinPointer: funkcija PinPointer je kompas, ki vas usmeri do lokacije zastavice, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Premakni zastav..**
- 2 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **START**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa izberite **START > Merjenje udarca**.

Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

- 2 Če si želite ogledati v preteklosti zabeležene dolžine udarcev, izberite **DOWN**.

Ročno merjenje udarca

Če ura ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 3 Izberite **Merjenje udarca**.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite možnost **Dodaj udarec > ✓**.
- 6 Po potrebi vnesite, katero palico ste uporabili za udarec.
- 7 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.

Pri naslednjem udarcu ura samodejno zabeleži dolžino zadnjega udarca. Po potrebi lahko ročno dodate nov udarec.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko **START > Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo zaslona.

Senzorji palic

Ura je združljiva s senzorji palic za golf Approach® CT10. Združene senzorje palic lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorjev palic za golf (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Kartica z rezult.**.
Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite rezultat.
Skupni rezultat se posodobi.

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Kartica z rezult.**.
- 3 Za pomik med luknjami pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za izbiro luknje pritisnite **START**.
- 5 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
Skupni rezultat se posodobi.

Nastavitev načina beleženja rezultatov

Način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov, lahko spremenite.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko .
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Način beleženja rezultatov**.
- 4 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford (*Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 19*), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Nastavitev hendikepa

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko .
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Beleženje rezultatov s hendikepom**.
- 4 Izberite možnost za beleženje rezultatov s hendikepom:
 - Če želite vnesti število udarcev, ki se odštejejo od skupnega rezultata, izberite **Lokalni hendikep**.
 - Če želite vnesti igralčev indeks hendikepa in oceno težavnosti igrišča, ki se uporablja za izračun hendikepa igrišča, izberite **Indeks/naklon**.
- 5 Nastavite hendikep.

Omogočanje spremljanja statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko .
- 2 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 3 Izberite **Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Omogočanje spremljanja statističnih podatkov, stran 20*).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **START**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.

OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.

- 4 Če je treba, izberite možnost:

OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.

- Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
- Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.

- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se samodejno zažene in zaustavi ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Merilnik opr. poti**.
- 3 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **PinPointer**.

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Vadba

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2, ura lahko predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za tekaško ali kolesarsko tekmovanje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

- 1 V telefonu ali računalniku odprite koledar Garmin Connect.
 - 2 Izberite dan dogodka in dodajte tekmovanje.
Poiščete lahko dogodek na svojem območju ali ustvarite svoj dogodek.
 - 3 Dodajte podrobnosti o dogodku in progo, če je ta na voljo.
 - 4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
 - 5 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v uri pomaknite do hitrega pregleda glavnega dogodka.
 - 6 V videzu ure pritisnite **START** in izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- OPOMBA:** če ste opravili najmanj 1 tek na prostem s podatki o srčnem utripu ali 1 vožnjo s podatki o srčnem utripu in moči, se v uri prikažejo dnevni predlogi za vadbo.

Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje

Ko dodate tekmovanje v koledar Garmin Connect, si lahko dogodek v uri ogledate tako, da dodate pogled glavnega tekmovanja (*Hitri pregledi, stran 74*). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. Ura prikazuje odštevanje do dogodka, vaš ciljni čas ali predvideni končni čas (samo za tekaške dogodke) ter vremenske informacije.



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

Če želite dodati več kot eno tekmovanje, vas sistem pozove, da izberete glavni dogodek.

Glede na razpoložljive podatke o trasi dogodka si lahko ogledate podatke o višini in zemljevid trase ter dodate PacePro™ načrt (*Vadba s funkcijo PacePro, stran 30*).

Poenoteno stanje vadbe

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

V meniju programa Garmin Connect izberite Nastavitve.

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

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

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

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite gumb  in izberite **Nastavitve > Zdravje in dobro počutje**.

Merilnik SU na zapestju: omogoča prilagajanje nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 39](#)).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Vklop celodnevne načina, stran 69](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery™, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery ([Body Battery, stran 70](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Opozorila o umirjenih obdobjih: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

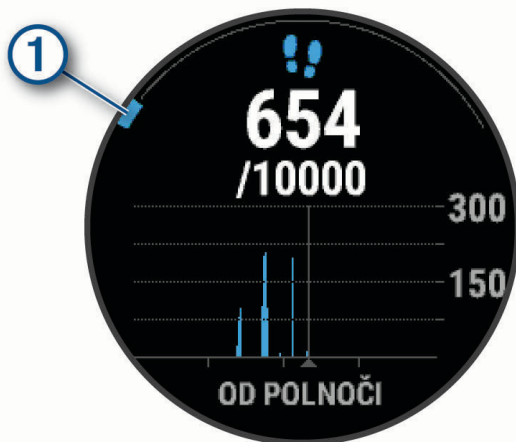
Opozorilo o premiku: omogoča vklop ali izklop funkcije Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 23](#)).

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

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ®. Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja ¹.



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 118](#)).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 24](#)). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 24](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 73](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v uri Forerunner ([Hitri pregledi, stran 74](#)).

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Osvetlitev**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Budilka za dremež** za nastavitev opozorila budilke za dremež z zvokom, vibriranjem ali obojim.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Čas spanja ([Nastavitve sistema, stran 118](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

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

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Move IQ

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Med dejavnostjo si lahko ogledate podatkovne zaslone za vadbo, ki vsebujejo informacije o koraku vadbe, kot je razdalja koraka vadbe ali trenutni tempo.

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikazete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri ([Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 105](#)).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro [Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 25](#).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 90](#)).

1 Izberite možnost:

- Odprite program Garmin Connect in izberite •••.
- Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.

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

3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.

4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stran 90](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite •••.

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

3 Izberite dejavnost.

4 Ustvarite vadbo po meri.

5 Če želite posneti kratko opombo o vadbi ali koraku vadbe (na voljo za vse vadbe, razen za plavanje), izberite **Zvočna opomba**.

Zvočne opombe se predvajajo v povezanih slušalkah Bluetooth®, če so na voljo ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 86](#)).

6 Izberite **Shrani**.

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

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v uro ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 25](#)).

Pošiljanje vadbe po meri v uro

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v uro ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect, stran 25](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite •••.

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

3 Na seznamu izberite vadbo.

4 Izberite .

5 Izberite združljivo uro.

6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite  > **Trening** > **Vaje**.
- 4 Izberite vadbo.

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



- 5 Izberite **DOWN** za ogled korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: če si želite ogledati animacijo izbrane vadbe ali poslušati zvočne opombe s slušalkami Bluetooth (izbirno), lahko pritisnete **START**.

- 6 Izberite **START** > **Začni z vadbo**.

- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, izbirne opombe o korakih in zvočne opombe ter trenutne podatke o vadbi.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo za tek ali kolesarjenje, potrebujete oceno najvišjega VO2 za to dejavnost (*O ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Pritisnite tipko **DOWN** za ogled podrobnosti o vadbi, kot so koraki in ocenjena korist (izbirno).
- 4 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite preskočiti vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če si želite ogledati predloge za vadbo za prihajajoči teden, izberite **Več predlogov**.
 - Če si želite ogledati nastavitve vadbe, kot je **Vrsta cilja**, izberite **Nastavitve**.

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

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening** > **Vaje** > **Dnevni predlogi** > **Nastavitve** > **Poziv za vadbo**.
- 5 Za vklop ali izklop pozivov pritisnite **START**.

Po vadbi plavanja v bazenu

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma [Vadbe, stran 25](#) in [Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 25](#).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Vaje**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Krit. hitr. plavanja**, da zabeležite preizkus kritične hitrosti plavanja (CSS) ali vnesite vrednost CSS ročno ([Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 27](#)).
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja (CSS) je rezultat časovnega preskusa, izražen kot tempo na 100 metrov. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening** > **Krit. hitr. plavanja** > **Opravite preskus krit. hitr. plavanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za predogled korakov vadbe (izbirno).
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti..
- 8 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

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

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

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 90](#)), napravo Forerunner pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo hitrih pregledov v uri Forerunner doda hitri pregled trenerja Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v uro pošljete načrt vadbe Trenerja Garmin, se med pogledi prikaže pogled Trenerja Garmin ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105](#)).

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** in si oglejte pogled Trenerja Garmin.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, ura prikaže ime vadbe in vas pozove, da jo začnete.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Pritisnite **START** in izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Intervalne vadbe

Intervalne vadbe so lahko odprte ali strukturirane. Strukturirane ponovitve lahko temeljijo na razdalji ali času. Naprava ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pritisnite .
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
Prikaže se vadba.
- 5 Pritisnite **START** in izberite **Urejanje vadbe**.
- 6 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počitek**.
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening > Intervali**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Nedoločeno število ponovitev**, da intervale in obdobja počitka označite ročno s pritiskom .
 - Izberite **Strukturirane ponovitve > START > Začni z vadbo**, da uporabite intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 7 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite , da začnete prvi interval.
- 8 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

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

Uporaba funkcije Virtual Partner

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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



Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

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

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

Preklic cilja vadbe

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

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.

- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.

- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Vadba s funkcijo PacePro

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

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

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 90).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **•••**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

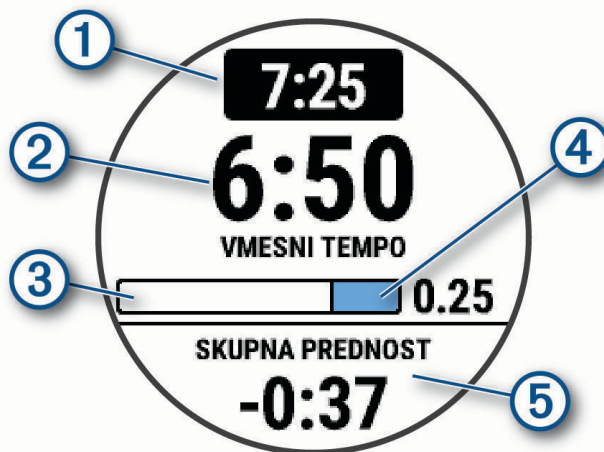
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v uri

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v uri, morate ustvariti progo in jo naložiti v uro ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 92).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **PacePro > Ustvari novo**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Ciljni tempo** in vnesite ciljni tempo.
 - Izberite **Ciljni čas** in vnesite ciljni čas.Naprava prikaže tabelo tempa po meri.
NAMIG: za ogled vmesnih časov lahko pritisnete tipko **DOWN**.
- 8 Izberite **START**.
- 9 Izberite možnost:
 - Izberite **Uporabi načrt > ✓**, da omogočite navigacijo po progi in zaženete načrt.
 - Izberite **Zemljevid** za predogled proge.

Začetek načrta funkcije PacePro

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



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

Ustavitev načrta funkcije PacePro

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

Vodnik moči

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

Eden od najpomembnejših korakov pri načrtovanju uspešne strategije Vodnik moči je izbira ravni naprežanja. Če boste nastavili močnejše naprežanje na progi, bodo priporočila glede moči večja, če boste izbrali manjše naprežanje, pa bodo priporočila manjša (*Ustvarjanje in uporaba vodnika moči, stran 33*). Glavni namen Vodnik moči je, da vam pomaga dokončati progo glede na to, kar ve o vaših sposobnostih, in ne, da vam pomaga doseči poseben ciljni čas. Raven naprežanja lahko spreminjate med vožnjo.

Vodnik moči je vedno vezana na progo in je ni mogoče uporabljati z vadbami ali odseki. Strategijo si lahko ogledate in jo urejate v programu Garmin Connect ter jo sinhronizirate z združljivimi napravami Garmin. Za to funkcijo je potreben merilnik moči, ki mora biti združen z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101*).

Ustvarjanje in uporaba vodnika moči

Preden lahko ustvarite vodnika moči, morate uro združiti z merilnikom moči (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101*). V uri mora biti naložena tudi proga (*Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 92*).

Vodnika moči lahko ustvarite tudi v programu Garmin Connect.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost kolesarjenja na prostem.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Trening > Vodnik moči > Ustvari novo**.
- 5 Izberite progo (*Proge, stran 91*).
- 6 Izberite položaj med vožnjo.
- 7 Izberite težo opreme.
- 8 Pritisnite **START** in izberite **Uporabi načrt**.

NAMIG: ogledate si lahko zemljevid, izris višine, naprežanje, nastavitve in vmesne vrednosti. Pred začetkom vožnje lahko tudi prilagodite naprežanje, teren, položaj med vožnjo in težo opreme.

Odseki

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

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

Odseki Strava™

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

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

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

Tekmovanje na odseku

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

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

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Začnite teči ali kolesariti.

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

4 Začnite tekMOVATI na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Držite .

4 Izberite **Trening > Odseki**.

5 Izberite odsek.

6 Izberite možnost:

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

Uporaba metronoma

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite tipko .

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

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

6 Izberite možnost:

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

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

8 Začnite teči ([Tek, stran 4](#)).

Metronom se zažene samodejno.

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

10 Po potrebi spremenite nastavitve metronoma tako, da pridržite tipko .

Način razširjenega zaslona

Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja ure Forerunner prikazete v združljivem kolesarskem računalniku Edge®. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja (CSS) (*Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 27*). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

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

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 37*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

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

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.

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

Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37*).

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

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 58*). Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37*).

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

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

6 Izberite **Območja > Glede na**.

7 Izberite možnost:

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

8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

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

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

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 35*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Nastavitev območij moči

Pri območjih moči se uporabljajo privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti, zato območja morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 37](#)).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

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

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Sam. zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Funkcije za srčni utrip

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

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



Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min). Na grafikonu srčnega utripa v zadnjih štirih urah sta poudarjena najvišji in najnižji srčni utrip.



Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.



Trenutna raven energije Body Battery. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.



Trenutna nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu.

OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani ure.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

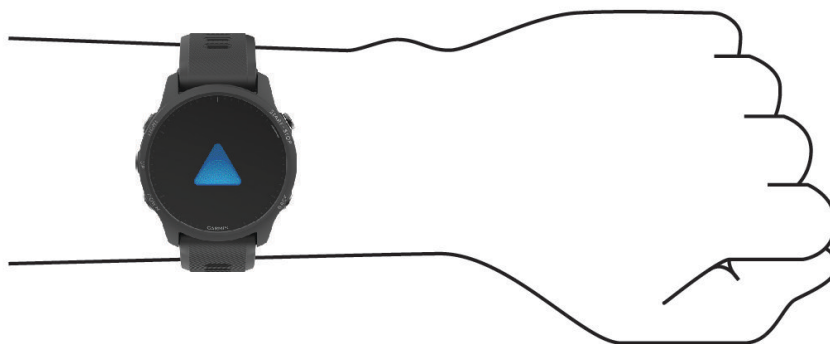
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 39](#).
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 69](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite  in izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju.

Med plavanjem: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 40*).

Oddajanje srčnega utripa: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo, stran 40*).

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona  neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

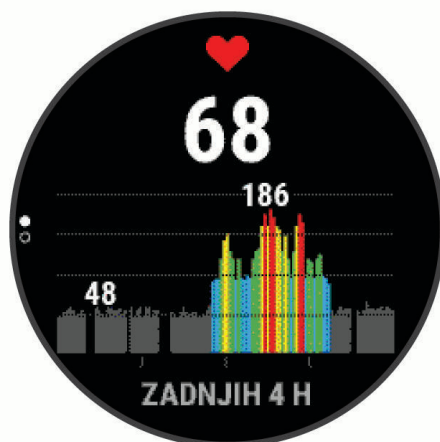
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Ogled hitrega pregleda srčnega utripa

- 1 Če želite prikazati hitri pregled srčnega utripa, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

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



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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko nastavite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 106](#)). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge med kolesarjenjem.

1 Izberite možnost:

- Pridržite  in izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
- Pridržite **LIGHT**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

2 Pritisnite **START**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

3 Uro združite z združljivo napravo.

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

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite **STOP**.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Uro Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pritisnite .

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Oddajanje srčnega utripa**.

Ura Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

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

6 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).

7 Uro združite z združljivo napravo.

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost ([Zaustavitev dejavnosti, stran 5](#)).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu**.

3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opoz. - niz..**

4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

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

Fitness_Notes

⚠ OPOZORILO

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

Za odstranjevanje baterij, ki jih lahko zamenjajo uporabniki, ne uporabljajte ostrih predmetov.

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov. Material iz perklorata – zanj lahko veljajo posebni predpisi glede odstranjevanja. Oglejte si stran www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ POZOR

Šilo je ostro. Uporabljajte ga previdno.

⚠ POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

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

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

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

Če je bila naprava izpostavljena klorirani ali slani vodi, jo temeljito sperite s sladko vodo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Po čiščenju napravo vedno obrišite do suhega.

Po čiščenju ali uporabi napravo vedno obrišite do suhega in jo hranite v hladnem in suhem prostoru.

Pred menjavo baterije natančno preberite navodila v priročniku za uporabo.

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

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je vodoodporna v skladu s standardom IEC 60529 IPX7. Pod vodo v globini 1 metra lahko zdrži 30 minut. Dolgotrajno potapljanje lahko napravo poškoduje. Po potopitvi napravo obrišite do suhega in posušite na zraku, preden jo začnete uporabljati ali polniti.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili](#), stran 80). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

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

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

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

OPOMBA: s tem ne izbrišete podatkov ali nastavitev.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

OPOMBA: s tem se izbrišejo vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, ne pa zgodovine.

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

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

OPOMBA: če nimate naprave GSC™ 10, lahko to nalogo preskočite.

OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

OPOMBA: v mrazu nosite ustrezna oblačila, tako da bo merilnik srčnega utripa v stiku s temperaturo vašega telesa.

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

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

OPOMBA: če uporabljate lestvico za telesno zgradbo, sezujte čevlje in nogavice, tako da bodo prebrani in zabeleženi vsi parametri telesne zgradbe.

OPOMBA: uporabljajte samo nadomestne pasove iz etilen-propilen-dien monomera (EPDM). Obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

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

OPOMBA: naprava ni namenjena uporabi med plavanjem.

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

OBVESTILO

Če ga uporabljate daljša obdobja, lahko merilnik srčnega utripa povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, nanesete lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje. Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne nanašajte na elektrode. Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu na zapestju.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če z uro povežete združljiv merilnik srčnega utripa s tehnologijo ANT+ ali Bluetooth.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Stanje > Izklopljeno**.

Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem

Dodatni merilniki srčnega utripa HRM-Pro, HRM-Swim in HRM-Tri beležijo in shranjujejo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)).

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

Če si želite pozneje ogledati shranjene podatke o srčnem utripu, morate dejavnost z merjenjem časa začeti v združeni uri. Med intervali počitka, ko niste v vodi, dodatna oprema za merjenje srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v uro. Ura samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite plavanje z merjenjem časa. Med prenosom podatkov mora biti dodatna oprema za merjenje srčnega utripa na suhem, aktivna in v dosegu ure (3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini ure in v svojem računu Garmin Connect.

Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

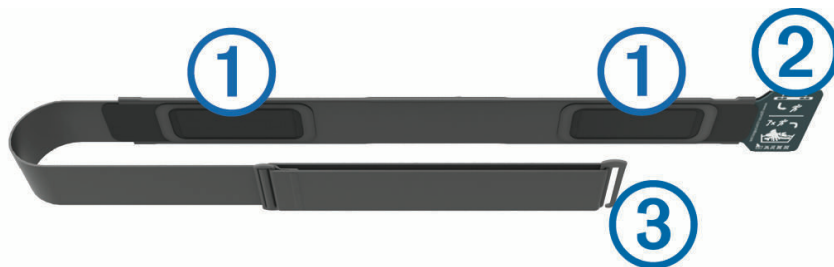
Dodatna oprema HRM-Pro

Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 43](#)).

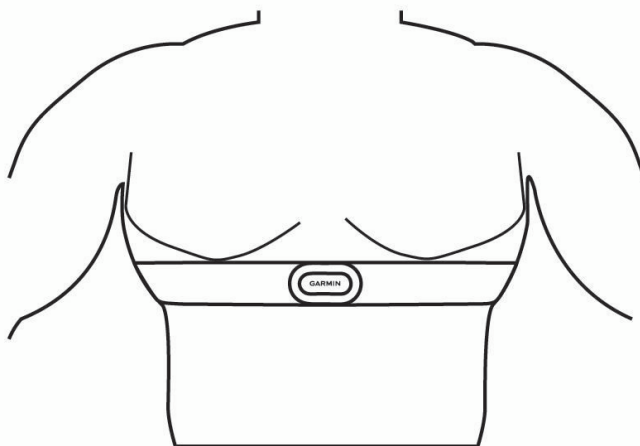
Nošenje merilnika srčnega utripa

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

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



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



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

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

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

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

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

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

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

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

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 44](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Forerunner ([Posodobitve izdelkov, stran 129](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).

Moč teka

Moč teka Garmin se izračuna na podlagi izmerjenih podatkov o dinamiki teka, uporabnikove telesne teže, podatkov o okolju in podatkov drugih senzorjev. Pri merjenju moči se oceni moč, ki jo tekač prenaša na cestišče, prikazana pa je v vatih. Nekaterim tekačem bolj ustreza, če se za merjenje naprežanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprežanja, poleg tega pa se lahko pri njej upoštevajo vzponi, spusti in veter, česar pri merjenju tempa ni mogoče upoštevati. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data/running/.

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka ([Podatkovna polja, stran 134](#)). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči ([Opozorila dejavnosti, stran 109](#)).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect ([Nastavitev območij moči, stran 37](#)).

Nastavitve moči teka

Pridržite , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost teka in izberite nastavitve dejavnosti.

Stanje: omogoči ali onemogoči beleženje podatkov o moči teka Garmin. To nastavitve lahko uporabite, če želite uporabljati podatke o moči teka drugega ponudnika.

Vir: omogoča, da izberete napravo, s katero se beležijo podatki o moči teka. Možnost Pametni način samodejno zazna in uporabi dodatno opremo za dinamiko teka, če je na voljo. Če dodatna oprema ni povezana, ura uporabi podatke o moči teka iz senzorjev na zapestju.

Z upoštevanjem vetra: omogoči ali onemogoči uporabo podatkov o vetru pri izračunu moči teka. Podatki o vetru so kombinacija podatkov o hitrosti, smeri gibanja in barometričnem tlaku v uri ter razpoložljivih podatkov o vetru v telefonu.

Pomnilnik za srčni utrip pri dejavnostih z merjenjem časa

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

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

Dostop do shranjenih podatkov o srčnem utripu

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

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

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

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

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

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

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

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 45](#)).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

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

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

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

Dodatna oprema HRM-Swim

Naprava lahko beleži srčni utrip med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 43](#)).

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

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

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

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

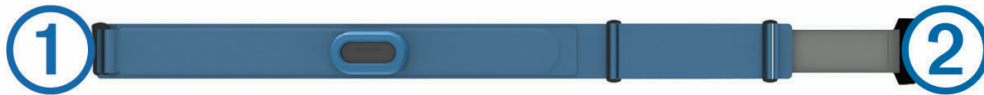
NAMIG: srednji razširitveni pašček se prilega večini velikosti majic (od velikosti M do velikosti XL).

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

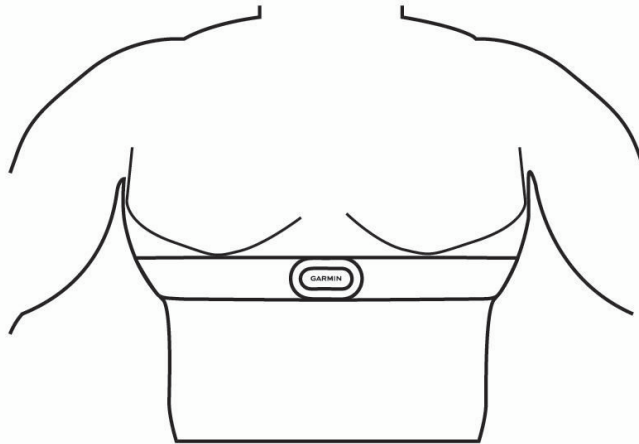
Nošenje senzorja srčnega utripa

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

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



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



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

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

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

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

Shranjevanje podatkov

Merilnik srčnega utripa lahko shrani do 20 ur podatkov pri posamezni dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepíšejo.

Časovno merjeno dejavnost lahko začnete v združeni napravi Forerunner in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur. Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner, ko shranite dejavnost. Med nalaganjem podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (do 3 m).

Dodatna oprema HRM-Tri

V razdelku HRM-Swim tega priročnika je razloženo snemanje srčnega utripa med plavanjem ([Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 43](#)).

Dinamika teka

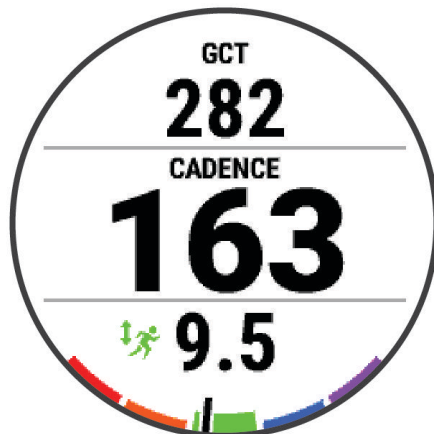
Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura Forerunner ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za vseh šest parametrov načina teka morate uro Forerunner združiti z dodatno opremo iz družine HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data/running/.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	Uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Ura samodejno uporablja dinamiko teka, merjeno na zapestju, razen če uro združite z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)). Zaslon dinamike teka lahko dodate vsaki dejavnosti teka ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)).

- 1 Pritisnite **START** in izberite dejavnost teka.
- 2 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslon z dinamiko teka.



UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi je na voljo samo, če uporabljate združljivo dodatno opremo za dinamiko teka.

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

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

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

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

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

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

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

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

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

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

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

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

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

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

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

V tej temi so navedeni nasveti za uporabo združljive dodatne opreme za dinamiko teka. Če dodatna oprema ni povezana z uro, slednja samodejno preklopi na dinamiko teka, merjeno na zapestju.

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

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

UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi se ne izračuna z dinamiko teka, merjeno na zapestju.

Meritve zmogljivosti

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

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

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 55*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 56*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 56*).

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test (*Pridobivanje ocene FTP, stran 57*).

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 58*).

Vzdržljivost: na podlagi ocene najvišjega VO2 in podatkov o srčnem utripu ura ustvarja ocene sprotnih podatkov o vzdržljivosti. To lahko dodate kot podatkovni zaslon, tako da lahko vidite svoj potencial in trenutno vzdržljivost med dejavnostjo.

Krivulja moči (kolesarjenje): krivulja moči prikazuje moč, ki jo ohranjate v določenem obdobju. Ogledate si lahko krivuljo moči za prejšnji mesec, tri mesece ali dvanajst mesecev (*Ogled krivulje moči, stran 60*).

Izklop obvestil o zmogljivosti

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

1 Pridržite .

2 Izberite **Sistem > Stanje zmogljivosti**.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

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

Uro Forerunner in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 22*).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Forerunner.

O ocenah najvišjega VO2

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

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku.

V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 141*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z uro, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 35](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 36](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 54](#)).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro. Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z uro, sta napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 35](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 36](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Izklop beleženja najvišjega VO2

Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 53](#)).

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

Ogled starosti telesa

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

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 35](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Starost telesa**.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

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

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

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 35](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 36](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 53](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Za ogled predvidenega časa tekmovanja pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

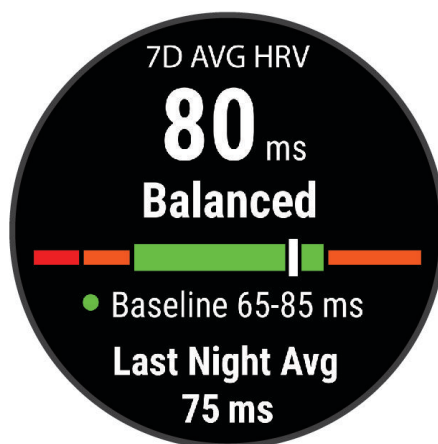


- 4 Pritisnite **START** za ogled napovedi za druge razdalje.

OPOMBA: napovedi so na začetku lahko netočne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnovešeno	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnevnega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Stanje zmogljivosti

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

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

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([O ocenah najvišjega VO2, stran 53](#)).

Ogled stanja zmogljivosti

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

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 108*).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate z uro združiti merilnik srčnega utripa na prsnem traku in merilnik moči (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101*) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 54*).

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

- 1 Za hitri pregled zmogljivosti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Za ogled ocene FTP pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

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

 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 142*).

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

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 54](#)).

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

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

2 Izberite dejavnost kolesarjenja.

3 Držite .

4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

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

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

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

7 Izberite možnost:

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

Laktatni prag

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

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 36](#)). Vključite lahko funkcijo **Sam. zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

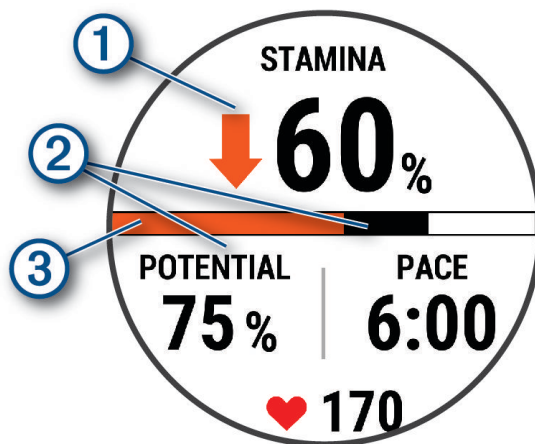
NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
Za dokončanje testa je potreben GPS.
- 3 Držite tipko .
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.
- 5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.
Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.
Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Ogled sprotnih podatkov o vzdržljivosti

Ura lahko ustvarja ocene sprotnih podatkov o vzdržljivosti na temelju podatkov o srčnem utripu in ocene najvišjega VO2 (*0 ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Vzdržljivost**.
- 6 Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona (izbirno), pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 7 Za urejanje glavnega podatkovnega polja vzdržljivosti (izbirno) pritisnite **START**.
- 8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 5*).
- 9 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na podatkovni zaslon.



① Glavno podatkovno polje vzdržljivosti. Prikazuje trenutni odstotek vzdržljivosti, preostalo razdaljo ali preostali čas.

② Potencialna vzdržljivost.

Trenutna vzdržljivost.

- ③
-  Rdeča: vzdržljivosti se zmanjšuje.
 -  Oranžna: vzdržljivost je enakomerna.
 -  Zelena: vzdržljivost se večja.

Ogled krivulje moči

Preden si lahko ogledate krivuljo moči, morate v zadnjih 90 dneh z merilnikom moči zabeležiti vožnjo, ki traja najmanj eno uro (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101*).

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

V meniju programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Krivulja moči**.

Stanje vadbe

Te meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti. Za meritve morate dva tedna beležiti dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči. Meritve so lahko na začetku netočne, saj se naprava še seznaja z vašo zmogljivostjo.

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



Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah najvišjega VO2, trenutni obremenitvi in stanju spremenljivosti srčnega utripa skozi daljše časovno obdobje.

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 56*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 62*).

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: ura analizira obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Ura prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 63*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 67*).

Ravni stanja vadbe

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

Ni stanja: ura mora v dveh tednih zabeležiti več dejavnosti z rezultati najvišjega VO₂ pri teku ali kolesarjenju, da lahko določi stanje vaše vadbe.

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

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

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

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

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

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

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

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

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*0 ocenah najvišjega VO₂, stran 53*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Izklop beleženja najvišjega VO₂, stran 54*).

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

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznani z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 52*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Kratkoročna obremenitev

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

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša. Vrednost Training Effect določajo podatki vašega uporabniškega profila, zgodovina vadbe, srčni utrip, trajanje in intenzivnost dejavnosti. Obstaja sedem oznak Training Effect, ki opisujejo glavno prednost vaše dejavnosti. Vsaka oznaka je drugačne barve in ustreza vaši osredotočenosti obremenitve pri vadbi (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 63*). Vsaki povratni informaciji, denimo informaciji "Velik vpliv na najvišji VO2", ustreza določen opis v podrobnostih dejavnosti v programu Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Pripravljenost na vadbo

Pripravljenost na vadbo je rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste vsakega dne pripravljeni na vadbo. Rezultat se ves čas izračunava in tekom dneva posodablja na podlagi dveh dejavnikov:

- Rezultat spanja (sinoči)
- Čas regeneracije
- Stanje spremenljivosti srčnega utripa
- Kratkoročna obremenitev
- Zgodovina spanja (zadnje 3 noči)
- Zgodovina stresa (zadnje 3 dni)

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Vijolično	95–100	Odlična Najboljša možna
 Modro	75–94	Visoka Pripravljeni ste na izzive
 Zeleno	50–74	Zmerna Lahko začnete
 Oranžno	25–49	Nizko Čas je, da upočasnite tempo
 Rdeče	1–24	Slabo Naj se vaše telo regenerira



Če si želite ogledati gibanje svoje pripravljenosti na vadbo skozi čas, pojdite v svoj račun Garmin Connect.

Rezultat vzdržljivosti

Rezultat vzdržljivosti vam pomaga razumeti celotno vzdržljivost na podlagi vseh zabeleženih dejavnosti s podatki o srčnem utripu. Ogledate si lahko priporočila za izboljšanje rezultata vzdržljivosti ter športne dejavnosti, ki v največji meri prispevajo k vašemu rezultatu v določenem obdobju.

Barvno območje	Opis
 Rožnato	Vrhunski
 Vijolično	Izjemni
 Modro	Izkušeni
 Zeleno	Dobro trenirani
 Rumeno	Trenirani
 Oranžno	Srednje izkušeni
 Rdeče	Rekreativni

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene rezultata vzdržljivosti, stran 143*).

Rezultat vzpenjanja

Rezultat vzpenjanja vam pomaga razumeti trenutno sposobnost teka navkreber na podlagi zgodovine vadbe in ocene najvišjega VO2. Med dejavnostjo teka na prostem ura zaznava odseke poti navkreber z naklonom 2 % ali več. Ogledate si lahko vzdržljivost med vzpenjanjem, moč med vzpenjanjem in spremembe rezultata vzpenjanja v določenem obdobju.

Barvno območje	Rezultat	Opis
 Rožnato	95–100	Vrhunski
 Vijolično	85–94	Izkušeni
 Modro	70–84	Vešči
 Zeleno	50–69	Trenirani
 Oranžno	25–49	Izzivalec
 Rdeče	1–24	Rekreativni

Ogled sposobnosti kolesarjenja

Preden si lahko ogledate sposobnost kolesarjenja, morate imeti 7 dni zgodovine vadbe, v uporabniškem profilu zabeležene podatke o najvišjem VO2 (*0 ocenah najvišjega VO2, stran 53*) in podatke o krivulji moči iz združenega merilnika moči (*Ogled krivulje moči, stran 60*).

Kolesarska sposobnost je meritev vaše zmogljivosti v treh kategorijah: aerobna vzdržljivost, aerobna zmogljivost in anaerobna zmogljivost. Sposobnost kolesarjenja vključuje vašo trenutno vrsto kolesarja, kot je vzponski kolesar. Podatki, ki jih vnesete v svoj uporabniški profil, kot je telesna teža, prav tako pomagajo določiti vašo vrsto kolesarja (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 35*).

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled sposobnosti kolesarjenja, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

- 2 Če si želite ogledati trenutno vrsto kolesarja, pritisnite **START**.

- 3 Če si želite ogledati podrobno analizo sposobnosti kolesarjenja (izbirno), pritisnite **START**.

Čas regeneracije

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

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

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

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 35*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 36*).

- 1 Začnite s tekom.

- 2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko pritisnete tipko UP ali DOWN, da prikazete hitri pregled stanja vadbe, nato pa pritisnete tipko START za pomik med parametri in ogled časa regeneracije.

Srčni utrip med regeneracijo

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

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

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

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

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 53*).

1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:

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

2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:

- V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite  in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe >  > Nadaljuj stanje vadbe**.

4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

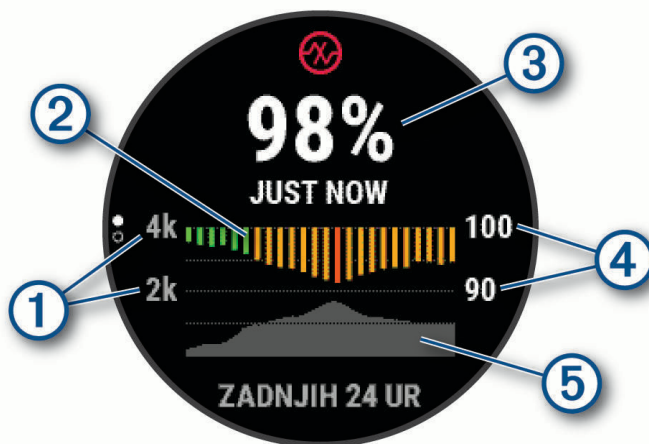
Pulzni oksimeter

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

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 69*). Vključite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Vključ celodnevne načina, stran 69*). Ko se ne premikate, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

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

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



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

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

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

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda pulznega oksimetra.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite **START** in izberite **Opravi meritev**, da zaženete merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
- 4 Ne premikajte se do 30 sekund.

OPOMBA: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura pridobila izmerjeno vrednost pulznega oksimetra, se namesto odstotka prikaže sporočilo. Vrednost lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti. Za najboljše rezultate roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

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

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

- 1 V pogledu pulznega oksimetra pridržite .
- 2 Izberite **Možnosti pulznega oksimetra > Med spanjem**.

Vklop celodnevne načina

- 1 V hitrem pregledu pulznega oksimetra pridržite .
- 2 Izberite **Možnosti pulznega oksimetra > Cel dan**.

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

OPOMBA: vklop celodnevne načina skrajša trajanje napajanja z baterijo.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Uporaba hitrega pregleda ravni stresa

Hitri pregled ravni stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN**, da prikažete hitri pregled ravni stresa.

2 Pritisnite **START**.

3 Izberite možnost:

- Za ogled dodatnih podrobnosti pritisnite **DOWN**.

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

- Pritisnite **START**, da začnete dejavnost **Dihalne vaje**.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

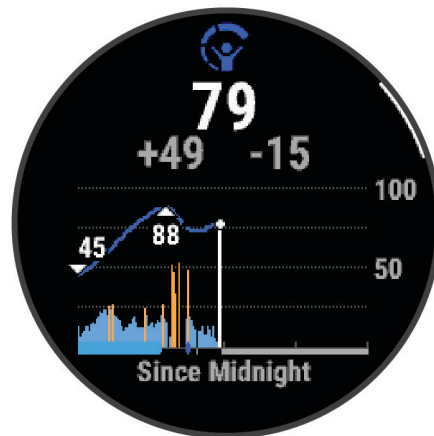
Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti (*Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 71*).

Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery

1 Pritisnite **UP** ali **DOWN** in si oglejte hitri pregled merilnika Body Battery.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery in stresa od polnoči, pritisnite **START**.



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

3 Če si želite ogledati seznam dejavnikov, ki vplivajo na raven energije Body Battery, pritisnite **DOWN**.

NAMIG: za ogled dodatnih podrobnosti izberite posamezni dejavnik.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Pametne funkcije

Združevanje s telefonom

Če želite uporabljati povezane funkcije v uri, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja, lahko pridržite  in izberete **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect

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

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 71](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite nastavitve stanja, zvoka, zasebnosti in časovne omejitve.
- 6 Pritisnite tipko **BACK**.
- 7 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Pritisnite tipko **START** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite tipko **BACK**.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

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

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Forerunner.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Forerunner lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združen telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Povezana opozorila**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srč. utr.**
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
 - Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
 - Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila za vadbo**.
 - Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti** (*Opozorila dejavnosti, stran 109*).
 - Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Povezane funkcije Bluetooth

Ura Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv pametni telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

- Prenosi dejavnosti
- Pomoč
- Zvočni pozivi
- Connect IQ
- Poišči moj telefon
- Poišči mojo uro
- GroupTrack
- Zaznavanje dogodkov
- LiveTrack in Live Event Sharing
- Upravljanje glasbe
- Obvestila telefona
- Objavljanje v družabnih omrežjih
- Posodobitve programske opreme
- Sporočila gledalcev
- Posodobitve vremenskih informacij
- Prenosi vadb, prog in načrtov PacePro

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

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

Iskanje izgubljene mobilne naprave

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

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

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

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

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

Povezane funkcije LTE

Ta naprava Forerunner ima določene funkcije, za katere potrebujete LTE Subscription in jih morate nastaviti s programom Garmin Connect. Za informacije o naročnini obiščite spletni naslov garmin.com/subscriptions.

Nekatere od tukaj navedenih funkcij so na voljo ob uporabi tehnologije LTE ali Bluetooth (*Povezane funkcije Bluetooth, stran 73*).

- Assistance Plus
- Pomoč
- Zaznavanje dogodkov
- LiveTrack
- Live Event Sharing
- Sporočila gledalcev

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij (*Ogled hitrih pregledov in pripomočkov, stran 77*). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na kolo hitrih pregledov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 122</i>).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 70</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Sposobnost kolesarjenja	Prikaže vašo vrsto kolesarja, aerobno vzdržljivost, aerobno zmogljivost in anaerobno zmogljivost (<i>Ogled sposobnosti kolesarjenja, stran 67</i>).
Rezultat vzdržljivosti	Prikaže rezultat, grafikon in kratko sporočilo, ki opisuje vašo celotno vzdržljivost na podlagi vseh zabeleženih dejavnosti (<i>Rezultat vzdržljivosti, stran 66</i>).
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Golf	Prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.
Health Snapshot	Začne sejo Health Snapshot v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, stran 6</i>).
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Rezultat vzpenjanja	Prikaže rezultat, grafikon, povezane parametre in kratko sporočilo, ki opisuje vašo zmogljivost vzpenjanja na podlagi vaših zabeleženih dejavnosti teka (<i>Rezultat vzpenjanja, stran 66</i>).
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 56</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 103</i>).

Ime	Opis
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Luči	Omogoča upravljanje luči kolesa, ko je z uro Forerunner združena luč Varia™.
Upravljanje glasbe	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zažene lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 24</i>).
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 71</i>).
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 52</i>).
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ga določite kot glavnega, na koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 21</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 69</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Koledar tekmovanj	Prikaže prihodnja tekmovanja, nastavljen na koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 21</i>).
Funkcije za upravljanje kamere RCT	Omogočajo vam, da ročno zajamete fotografijo ali videoposnetek (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 103</i>).
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Spanje	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo (<i>Uporaba hitrega pregleda ravni stresa, stran 70</i>).
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, na podlagi katerega lažje ugotovite, kako pripravljeni ste vsak dan za vadbo (<i>Pripravljenost na vadbo, stran 65</i>).
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (<i>Stanje vadbe, stran 61</i>).
Upravljanje kamere VIRB	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Forerunner združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 104</i>).

Ime	Opis
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved. Trenutne vremenske razmere si lahko ogledate tudi na zemljevidu z uporabo več prekrivnih plasti.
Zdravje žensk	Prikaže trenutni cikel ali stanje spremljanja nosečnosti. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Ogled hitrih pregledov in pripomočkov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov. V uri je že predhodno naloženih več hitrih pregledov, še več pa jih je na voljo, ko uro združite s telefonom.

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

Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov in prikaže povzetek podatkov o posameznem hitrem pregledu.

- 2 Če si želite ogledati pripomoček in dodatne informacije, izberite **START**.

NAMIG: če si želite ogledati dodatne možnosti in funkcije, lahko izberete **DOWN**.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so štoparica, iskanje povezanega telefona in izklop ure. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite.

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



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

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 77](#)).

- 1 V videzu ure pridržite **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Videz > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in izberite , da si ogledate poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 78](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve v uri lahko prilagodite v svojem računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Videz > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poročilo**.
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki se prikažejo v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite prilagoditi svoje prikazno ime, izberite **Vaše ime**.

Ogled hitrega pregleda vremena

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled vremena, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105](#)).
- 2 Če si želite ogledati podrobnosti vremena, pritisnite **START**.
- 3 Če si želite ogledati urne, dnevne in dodatne podatke o vremenu, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Posodabljanje lokacij za vreme

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled vremena, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Na prvem zaslonu hitrega pregleda pritisnite **START**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Dodaj lokacijo** in poiščite lokacijo.
 - Izberite **Možnosti vremena > Posodobi trenutno lokacijo > **

NAMIG: počakajte, da ura poišče satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 130](#))

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

OPOMBA: hitre preglede lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Odpiranje upravljanja glasbe

Upravljanje glasbe potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Za upravljanje glasbe izberite **UP** ali **DOWN**.

Funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ lahko dodate v naprave družbe Garmin in drugih proizvajalcev s programom Connect IQ (garmin.com/connectiqapp). Uro lahko prilagodite z videzi ure, programi za naprave, podatkovnimi polji in ponudniki glasbe.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

Glasba: uri lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Povezane funkcije Wi-Fi

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

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

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

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

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

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

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

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

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Vse funkcije za varnost in sledenje morate nastaviti s programom Garmin Connect.

Povezane funkcije LTE so na voljo samo pri napravi Forerunner LTE.

Assistance Plus je na voljo samo, če pridobite LTE Subscription. Funkcija Assistance Plus ni na voljo na vseh trgih, na katerih je na prodaj ta naprava.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Imeti morate zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov za uro Forerunner z možnostjo uporabe omrežja 4G LTE (potrebno za funkcijo Assistance Plus) ali združeni telefon. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

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

Assistance Plus: če imate aktivno LTE Subscription, ste na območju pokritosti z omrežjem LTE in je omogočena funkcija Assistance Plus, lahko naprava Forerunner stopi v stik z ekipo Garmin International Emergency Response Coordination Center (IERCC), če zazna dogodek ali potrebujete nujno pomoč. Član ekipe Garmin IERCC bo v vašem imenu poskusil stopiti v stik s službami za ukrepanje v sili, lahko pa tudi z enim ali več vašimi stiki v sili.

Pomoč: če naprava zazna dogodek ali potrebujete pomoč, lahko naprava Forerunner vašim stikom v sili pošlje samodejno sporočilo z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo). Pomoč ne stopi v stik z ekipo Garmin IERCC ali s službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

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

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

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

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

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

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

Prošnja za pomoč

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč ali uporabite funkcijo Assistance Plus, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 80](#)). Imeti morate zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov za uro Forerunner z možnostjo uporabe omrežja 4G LTE (potrebno za funkcijo Assistance Plus) ali združeni telefon. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko pred koncem odštevanja pridržite katero koli gumb.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 80](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite •••.

2 Izberite **Stiki**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Forerunner ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 73](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

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

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 80](#)). Združeni telefon ali ura Forerunner z 4G LTE mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > Zazn. dogodkov**.

3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Forerunner zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete. Če imate LTE Subscription, lahko zaznavanje dogodkov omogočite za dejavnosti brez telefona.

Deljenje dogodka v živo

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

Vklop deljenja dogodka v živo

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

OPOMBA: funkcije LiveTrack so na voljo, če je naprava Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth ali če pridobite LTE Subscription.

1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > Deljenje dogodka v živo**.

Sprožilce sporočil in možnosti lahko prilagajate.

2 Pojdite na prosto in v napravi Forerunner izberite dejavnost GPS.

3 Izberite  > **Deljenje dogodka v živo > Deljenje**.

Deljenje dogodka v živo je omogočeno 24 ur.

4 Če želite dodati osebe iz svojih stikov, izberite **Prejemniki**.

Prejemanje sporočil gledalcev

OPOMBA: prejemanje sporočil gledalcev je na voljo, ko ima ura Forerunner aktivno naročnino LTE Subscription ali ko ima združeni pametni telefon zakupljen prenos podatkov in je na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Prejemanje sporočil gledalcev omogoča, da vam sledilci prek funkcije LiveTrack pošiljajo zvočna in besedilna sporočila, medtem ko tečete. To funkcijo lahko nastavite v nastavitvah funkcije LiveTrack v programu Garmin Connect. Če želite prejemati zvočna sporočila, mora biti ura povezana s slušalkami Bluetooth.

Blokiranje sporočil gledalcev

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

NAMIG: če ste dejavnost že začeli, lahko sporočila gledalcev blokirate prek dohodnega sporočila (**START** > **Onemogoči**).

- 1 Pojdite na prosto in v napravi Forerunner izberite dejavnost GPS.
- 2 Izberite  > **LiveTrack** > **Prejemanje sporočil gledalcev**.

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 71](#)).

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

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

- 1 Na uri pridržite  in izberite **Nastavitve** > **Varnost in sledenje** > **LiveTrack** > **GroupTrack** > **Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 2 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje** > **LiveTrack** >  > **Nastavitve** > **GroupTrack**.
- 3 Izberite **Vse povezave** ali **Samo z vabilom** in izberite svoje povezave.
- 4 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 5 V uri začnite dejavnost na prostem.
- 6 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.

Namigi za sejo GroupTrack

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

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Napravo Forerunner združite s telefonom prek tehnologije Bluetooth.
- V programu Garmin Connect izberite  > **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v dosegu (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje zemljevida dejavnosti, stran 108](#)).

Glasba

OPOMBA: za uro Forerunner so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro Forerunner lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Prenos osebne zvočne vsebine

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

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

- 1 Uro priključite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure Forerunner izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

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

Nekatere možnosti tretjih ponudnikov glasbe so že nameščene v uri. Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ (garmin.com/connectiqapp).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Izberite ponudnika glasbe.
OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite gumb , izberite Ponudniki glasbe in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 79](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priključiti na zunanji vir napajanja.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

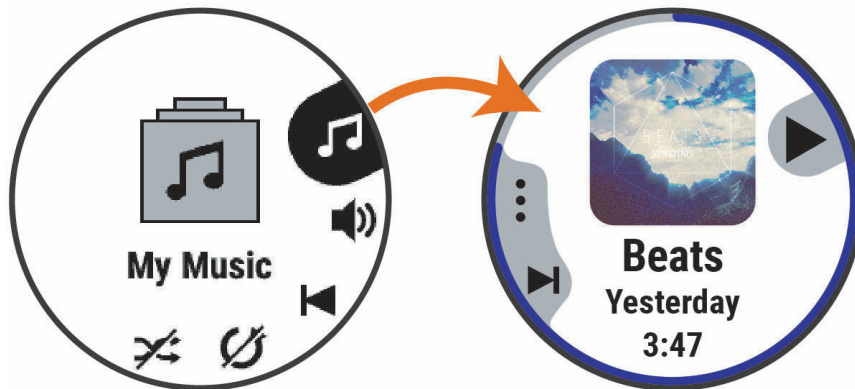
- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v uri, izberite nameščenega tretjega ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 86](#)).
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 83](#)).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Uprav. telefona**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
- 5 Izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.



⋮	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
🎵	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
⏭	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
⏮	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
🔄	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
🔀	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem telefonu

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Na uri Forerunner na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete elemente za upravljanje glasbe.
- 3 Izberite možnost **Ponudniki glasbe > Uprav. telefona**.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

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

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

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

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay vam omogoča, da lahko v sodelujočih trgovinah za nakupe plačujete z uro, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite .
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe v sodelujočih trgovinah.

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

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

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



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

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

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

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

1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.

2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

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

1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Forerunner, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

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

1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.

2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

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

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih ([Hitri pregledi, stran 74](#)).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** ([O funkciji Training Effect, stran 64](#)).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip**.
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju moči, izberite **Moč teka** ali **Moč**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Zgodovina več športov

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

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite **Ta teden** ali **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Pritisnite tipko **START** in izberite **Srčni utrip**.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

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

Ogled osebnih rekordov

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

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

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

Izbrišejo se le rekordi tega športa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 83](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

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

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

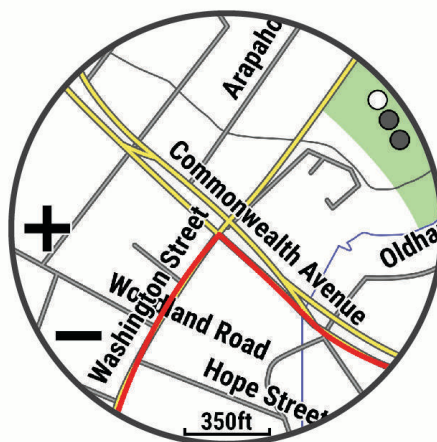
Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

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

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

Navigacija

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



Proge

⚠ OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

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

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

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

Sledenje progi v napravi

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

Ustvarjanje krožne proge

Naprava lahko ustvari krožno progo na podlagi določene razdalje in smeri navigacije.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite tipko .
- 4 Izberite možnost **Navigacija > Krožna proga**.
- 5 Vnesite skupno razdaljo proge.
- 6 Izberite smer.
Naprava ustvari do tri proge. Če si želite ogledati proge, pritisnite tipko **DOWN**.
- 7 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Pojdi**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Za ogled seznama zavojev na progi izberite **Zavoj za zavojem**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite progo shraniti, izberite **Shrani**.
 - Če si želite ogledati seznam vzponov na progi, izberite **Prikaži vzpone**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 90](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.
OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo, stran 92](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 92](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled podrobnosti proge

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

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

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Shrani položaj**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

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

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite shranjeno lokacijo.
- 3 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

- 1 Če želite program za projekcijo točke poti dodati na seznam programov, izberite **START > Dodaj > Proj. tč. poti**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Proj. tč. poti**.
- 4 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitev smeri.
- 5 Izberite **START**.
- 6 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 7 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 8 Če želite shraniti, izberite **START**.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Navigacija do destinacije

Če podatki zemljevidov, naloženi v uri, vključujejo destinacije, lahko uporabite navigacijo do njih.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Navigacija > Destinacije**, nato pa izberite kategorijo.
Prikaže se seznam destinacij v bližini vašega trenutnega položaja.
- 5 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite iskati v bližini druge lokacije, izberite **Išči blizu** in izberite lokacijo.
 - Če želite iskati destinacijo po imenu, izberite **Iskanje s črkovanjem** in vnesite ime.
 - Če želite iskati destinacije v bližini, izberite **Bližnja okolica** (*Navigacija s funkcijo bližnje okolice, stran 97*).
- 6 Med rezultati iskanja izberite destinacijo.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Destinacije

Destinacija je kraj, ki vam je lahko koristna ali zanimiva. Destinacije so razvrščene po kategorijah in lahko vključujejo priljubljene cilje potovanja, na primer bencinske črpalke, restavracije, hotele in razvedrilne kraje.

Navigacija z orodjem Poglej in pojd

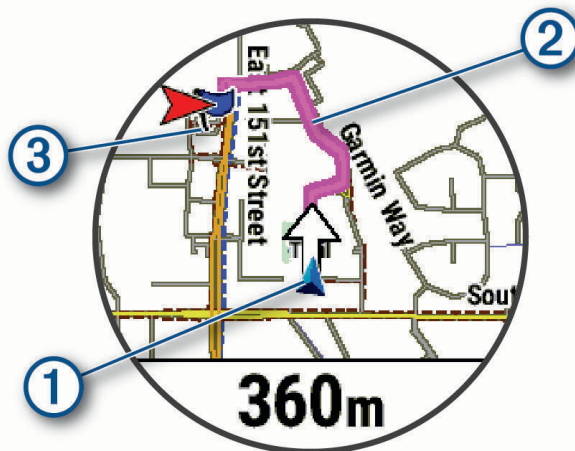
Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Poglej in pojd**.
- 2 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 3 Za začetek navigacije izberite **START**.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

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

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **STOP**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če uporabljate nepodprt zemljevid ali neposredno usmerjanje, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti.
 - Če ne uporabljate neposrednega usmerjanja, izberite **Načrtovana pot**, da uporabite navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti z usmerjanjem zavoj za zavojem.



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

Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti

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

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

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Zemljevid

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

- Navigacija na zemljevidu (*[Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 97](#)*)
- Nastavitve zemljevida (*[Nastavitve zemljevida, stran 97](#)*)

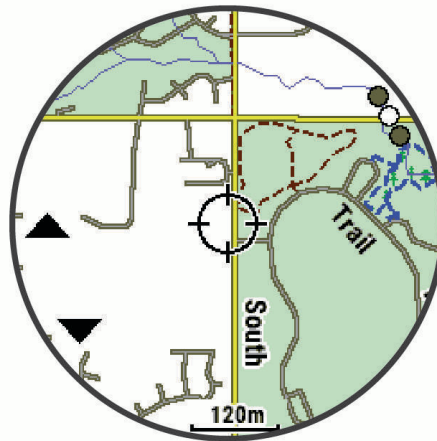
Ogled zemljevida

- 1 Začnite dejavnost na prostem.
- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite do zaslona zemljevida.
- 3 Pridržite tipko **≡** in izberite možnost:
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **Obračanje/povečava**.
NAMIG: če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**. Če želite izbrati točko, ki je označena z merkom, držite **START**.
 - Če si želite ogledati bližnje destinacije in točke poti, izberite **Bližnja okolica**.

Shranjevanje ali navigacija do lokacije na zemljevidu

Izberete lahko katero koli lokacijo na zemljevidu. Lokacijo lahko shranite ali pričnete navigacijo do nje.

- 1 Na zemljevidu pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Obračanje/povečava**.
Na zemljevidu se prikažejo kontrolniki in merniki.



- 3 Pomaknite in povečajte/pomanjšajte zemljevid, da lokacijo postavite v sredino merka.
- 4 Pridržite tipko **START**, da izberete točko, ki je označena z merkom.
- 5 Če je potrebno, izberite destinacijo v bližini.
- 6 Izberite možnost:
 - Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
 - Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Navigacija s funkcijo bližnje okolice

S funkcijo bližnje okolice lahko uporabite navigacijo do bližnjih destinacij in točk poti.

OPOMBA: podatki zemljevidov, naloženih na vaši napravi, morajo vsebovati destinacije, da lahko uporabite navigacijo do njih.

- 1 Na zemljevidu pridržite .
- 2 Izberite možnost **Bližnja okolica**.
Na zemljevidu se prikažejo ikone, ki prikazujejo destinacije in točke poti.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da označite del zemljevida.
- 4 Izberite **STOP**.
Prikaže se seznam destinacij in točk poti na označenem delu zemljevida.
- 5 Izberite lokacijo.
- 6 Izberite možnost:
 - Za pričetek navigacije do lokacije izberite **Pojdi**.
 - Za ogled lokacije na zemljevidu izberite **Zemljevid**.
 - Če želite shraniti lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o lokaciji, izberite **Pregled**.

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
 - Za izhod izberite **BACK**.

Nastavitve zemljevida

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

OPOMBA: po potrebi lahko za določene dejavnosti prilagodite nastavitve zemljevida in jih uporabite namesto sistemskih nastavitvev ([Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 110](#)).

Pridržite  in izberite **Zemljevid**.

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

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

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

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

Dnevnik sledi: prikaže ali skrije dnevnik sledi oziroma pot, ki ste jo prepotovali, kot barvno črto na zemljevidu.

Barva sledi: spremeni barvo dnevnika sledi.

Podrobnost: nastavi količino podrobnosti, prikazanih na zemljevidu. Če nastavite prikaz več podrobnosti, se lahko zemljevid izrisuje počasneje.

Osenčen relief: prikaže ali skrije reliefno senčenje za tridimenzionalni pogled topografije zemljevida.

Pomorsko: nastavi zemljevid tako, da so podatki prikazani v pomorskem načinu.

Izriši odseke: prikaže ali skrije odseke v obliki barvne črte na zemljevidu.

Izriši plastnice: prikaže ali skrije izohipse na zemljevidu.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 116*). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, lahko v hitrem pregledu višinomera ali barometra pritisnete tipko **START**.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno (*Nastavitve kompasa, stran 115*).

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti podatke o naslednjih točkah proge, izberite **Pred vami**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti kompas, izberite **Kompas**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitev prikazovalnika smeri

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

- 1 Zadržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

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

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji (*[Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)*). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja (*[Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)*). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

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

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in prestavljanju.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure Forerunner prikažete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa HRM-Pro ali HRM-Dual™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu. Nekateri merilniki srčnega utripa lahko podatke tudi shranijo ali posredujejo napredne podatke o teku (Dinamika teka, stran 48) (Moč teka, stran 44).
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri Forerunner (Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 86).
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Forerunner (Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 103).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
O2 v mišicah	S senzorjem kisika v mišicah lahko med vadbo spremljate podatke o hemoglobinu in nasičenosti mišic s kisikom.
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (Nastavitev območij moči, stran 37), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (Nastavitev opozoril, stran 110).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 103).
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (Dinamika teka, stran 48).
Prestavljanje	Z elektronskimi prestavnimi ročicami lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, ura Forerunner prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Shimano Di2	Z elektronskimi prestavnimi ročicami Shimano® Di2™ lahko med vožnjo prikažete informacije o prestavljanju. Ko je senzor v načinu prilagajanja, ura Forerunner prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (Uporaba notranjega trenažerja, stran 9).
Senzor hitrosti/kadence	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadence in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 143).
Tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
Daljinski upravljalnik za VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika kamere VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 104).

Združevanje brezžičnih senzorjev

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

OPOMBA: če ste z napravo dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo napravo.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite ([Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 47](#), [Nošenje merilnika srčnega utripa, stran 43](#)).

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

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

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

- 3 Pridržite .

- 4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

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

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

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

Umerjanje senzorja korakov

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

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

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

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

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

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

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

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

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim kolesarskim senzorjem hitrosti ali kadence lahko v uro pošiljate podatke.

- Združite senzor z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 143](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).

Vadba z merilniki moči

- Obiščite spletno mesto buy.garmin.com, če si želite ogledati seznam merilnikov moči, ki so združljivi z vašo napravo Forerunner (na primer Rally in Vector).
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi ([Nastavitev območij moči, stran 37](#)).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči ([Nastavitev opozoril, stran 110](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za moč ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano Di2, jih morate združiti s svojo napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108](#)). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagoditvene vrednosti.

Zavedanje razmer

⚠ OPOZORILO

Naprava Varia lahko izboljša zavedanje o razmerah. Ni pa nadomestek za kolesarjevo pozornost in razsodnost. Vedno bodite pozorni na okolico in kolo upravljajte na varen način. V nasprotnem primeru lahko pride do hudih telesnih poškodb ali smrti.

Napravo Forerunner lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi Varia in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom (*Brezžični senzorji, stran 99*). Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

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

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101*).

- 1 V uro dodajte gradnik **KAMERA RCT** (*Hitri pregledi, stran 74*).
- 2 V gradniku **KAMERA RCT** izberite možnost:
 - Če si želite ogledati nastavitve kamere, izberite .
 - Za zajem fotografije izberite .
 - Za shranjevanje posnetka izberite .

tempe

Naprava tempe je brezžični senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite prikazati podatke o temperaturi iz senzorja tempe, morate senzor tempe združiti z uro.

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Forerunner. Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati hitri pregled inReach na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 Na uri Forerunner v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate hitri pregled inReach.
- 3 Pritisnite **START**, da poiščete napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 4 Pritisnite **START**, da združite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 5 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila** > **Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priručnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priručnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko .
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Prilagajanje naprave

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na kolesu, izberite želeni hitri pregled in pritisnite **UP** ali **DOWN**.
 - Če želite odstraniti hitri pregled s kolesa, izberite želeni hitri pregled in izberite .
 - Če želite dodati hitri pregled na kolo, izberite **Dodaj** in izberite želeni hitri pregled.**NAMIG:** če želite ustvariti mape, v katerih je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje map hitrih pregledov, stran 105](#)).

Ustvarjanje map hitrih pregledov

Če želite ustvariti mape hitrih pregledov, lahko prilagodite kolo hitrih pregledov.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Videz > Hitri pregledi > Dodaj > Ustvari mapo**.
- 3 Izberite hitre preglede, ki jih želite vključiti v mapo, in izberite **Končano**.
OPOMBA: če so hitri pregledi že na kolesu hitrih pregledov, jih lahko premaknete ali kopirate v mapo.
- 4 Izberite ali vnesite ime mape.
- 5 Izberite ikono mape.
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite urediti mapo, se na kolesu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite .
 - Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Uredi** ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105](#)).

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
 - Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Nastavitve dejavnosti in programov

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

Pridržite , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in izberite nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost (*Opozorila dejavnosti, stran 109*).

Samodejni vzpon: omogoči, da ura samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 112*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

Samodejni počitek: omogoči, da ura samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite (*Samodejni in ročni počitek, stran 14*).

Samodejno pomik.: nastavi samodejno pomikanje skozi vse podatkovne zaslone dejavnosti na uri, medtem ko deluje časovnik dejavnosti.

Samodejna serija: omogoča, da ura samodejno začne in ustavi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samodejni začetek: nastavi uro tako, da samodejno začne dejavnost motokrosa ali vožnje z BMX-om, ko se začnete premikati.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

Oddajanje srčnega utripa: omogoči samodejno oddajanje podatkov o srčnem utripu, ko začnete dejavnost (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo, stran 40*).

ClimbPro: prikaže zaslone za načrtovanje in spremljanje vzpona med uporabo navigacije (*Uporaba funkcije ClimbPro, stran 112*).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108*).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica pri udarcu z driverjem med igro golfa.

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo med igranjem golfa.

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Beleženje rezultatov s hendikepom: omogoči beleženje rezultatov s hendikepom med igranjem golfa. Možnost Lokalni hendikep omogoča, da vnesete število udarcev, ki se odšteje od skupnega rezultata. Možnost Indeks/naklon omogoča, da vnesete hendikep in oceno težavnosti igrišča, da lahko naprava izračuna hendikep igrišča. Če omogočite katero koli od možnosti za beleženje rezultata s hendikepom, lahko prilagodite vrednost hendikepa.

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Tipka Lap: omogoči ali onemogoči tipko  za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo.

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk.

Zemljevid: določi nastavitve zaslona s podatki zemljevidov za dejavnost (*Nastavitve zemljevidov dejavnosti, stran 110*).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci. Nastavite lahko utrip na minuto (bpm) kadence, ki jo želite ohranjati, pogostost utripa in nastavitve zvokov.

Beleženje načinov: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje načina vzpona ali spusta pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči kolesarjenja, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev za varčevanje z energijo glede na to, koliko časa ostane vaša ura v načinu vadbe, ko na primer čakate na začetek tekmovanja. Možnost Normalno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razsirjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure med določenimi dejavnostmi.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka in ultra teka.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči ali onemogoči štetje ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah omogoča štetje ponovitev izključno med vodenimi vadbami.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Usmerjanje: določa nastavitve za izračun načrtovane poti za dejavnost ([Nastavitve za usmerjanje, stran 110](#)).

Moč teka: omogoča, da beležite podatke o moči teka in prilagajate nastavitve ([Nastavitve moči teka, stran 45](#)).

Vožnje: nastavi nastavitve za vožnje s smučmi ali desko za deskanje na snegu. Omogočite lahko funkcijo Samodejni tek za samodejno zaznavanje voženj z vgrajenim merilnikom pospeškov. Omogočite lahko tudi nastavitve za možnosti Tipka Lap in Opozorilo o krogu.

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 114](#)).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način beleženja rezultatov: nastavi način beleženja rezultatov med igranjem golfa na seštevno igro ali igro stableford.

Opozorila o odsekih: omogoča pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke ([Odseki, stran 33](#)).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Ocena dejavnosti, stran 6](#)).

Sledenje statistiki: omogoči beleženje statističnih podatkov med igranjem golfa ([Beleženje statističnih podatkov, stran 20](#)).

Zaznavanje zavesljajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Videoposnetki vadb: omogoči animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates.

Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadbne in vadbne, ki jih prenesete iz računa Garmin Connect.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte ([Podatkovna polja, stran 134](#)). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 35 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 37 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Nastavitve zemljevidov dejavnosti

Videz zaslona s podatki zemljevidov lahko prilagodite za vsako dejavnost posebej.

Pridržite , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Zemljevid**.

Konfiguracija zemljevidov: prikaže ali skrije podatke naloženih izdelkov za zemljevide.

Uporabi sist.nast.: omogoča, da ura uporabi prednastavitve iz sistemskih nastavitev zemljevidov ([Nastavitve zemljevida, stran 97](#)). Ko je ta nastavev onemogočena, lahko prilagodite nastavitve zemljevida za dejavnost.

Nastavitve za usmerjanje

S spreminjanjem nastavitev za usmerjanje lahko prilagodite način, na katerega ura izračunava poti pri vsaki dejavnosti.

OPOMBA: vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pridržite , izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Usmerjanje**.

Dejavnost: nastavi dejavnost za usmerjanje. Ura izračunava načrtovane poti, ki so najbolj primerne za vrsto dejavnosti, ki jo izvajate.

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

Igrišča: nastavi način navigacije po progah z uro. Če želite uporabiti navigacijo točno po prikazani progi brez ponovnega izračunavanja, izberite možnost Sledi progi. Če želite uporabiti navigacijo po progi z zemljevidi, ki omogočajo načrtovanje poti, in ponovno izračunavanje načrtovane proge v primeru, da zavijete s proge, uporabite možnost Uporabi zemljevid.

Način izračuna: nastavi način izračunavanja tako, da kar se da zmanjša čas, razdaljo ali vzpon poti.

Izogibanja: nastavi vrste cest ali načine prevoza, ki se jim želite na poti izogniti.

Vrsta: nastavi obnašanje kazalca, ki je prikazan med neposrednim usmerjanjem.

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 118*).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 108*).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Pridržite tipko .

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje Auto Pause

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Pause**.

6 Izberite možnost:

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

Uporaba funkcije ClimPro

Funkcija ClimPro vam pomaga upravljati naprežanje za prihodnje vzpone na progi. Ogledate si lahko podrobnosti vzpona, vključno z naklonom, razdaljo in povečanjem višine, in sicer vnaprej ali v realnem času med sledenjem progi. Kategorije kolesarskih vzponov, ki temeljijo na dolžini in naklonu, so označene z barvo.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **ClimbPro > Stanje > Med navigacijo**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi podatkovno polje, ki je prikazano na zaslonu funkcije ClimPro, izberite **Podatkovno polje**.
 - Če želite nastaviti opozorila ob začetku vzpona ali na določeni razdalji od tega vzpona, izberite **Opozorilo**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti spuste za dejavnosti teka, izberite **Spusti**.
 - Izberite **Zaznav. vzponov**, da izberete vrste vzponov, ki naj bodo zaznani med dejavnostmi kolesarjenja.
- 7 Preglejte vzpone na progi in podrobnosti proge (*Ogled podrobnosti proge, stran 93*).
- 8 Začnite slediti shranjeni progi (*Navigacija do cilja, stran 94*).

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
 - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
 - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
 - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo (*Ocena dejavnosti, stran 6*). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Zadržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomik..**
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve satelitov

Za več informacij o satelitskih sistemih obiščite spletni naslov www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Sateliti**.
- 6 Izberite možnost:

OPOMBA: te nastavitve niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite onemogočiti satelitske sisteme za dejavnost, izberite **Izklopljeno**.
- Če želite uporabiti privzete sistemske nastavitve za satelite, izberite **Uporabi privzeto** (*Nastavitve sistema, stran 118*).
- Če želite omogočiti satelitski sistem GPS, izberite **Samo GPS**.
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
- Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac** (*UltraTrac, stran 114*).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko  izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

Normalno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razsirjeno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost izbrisati s seznama programov, izberite **Odstrani s seznama**.

Nastavitve GroupTrack

Pridržite  ter izberite **Varnost in sledenje > LiveTrack > GroupTrack**.

Vidno za: omogoči, da izberete, kdo lahko vidi sejo funkcije GroupTrack.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 79](#)).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite **START > Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite **START > Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**.
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Senzorji in dod. oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 116](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 116](#)).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklop), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Naprava je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Senzorji in dod. oprema > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve višinomera

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dod. oprema > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dod. oprema > Višinomer**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**, nato pa izberite eno od možnosti.
 - Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
 - Za vnos trenutne nadmorske višine na začetni točki GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite  in izberite **Senzorji in dod. oprema > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometriškega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Tlak: nastavi način, na katerega naprava prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morsk gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dod. oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morsk gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero[®]

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 101](#)).

Pridržite tipko  in izberite **Senzorji in dod. oprema > Lokacije XERO > Lasersko določene lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Nastavitve upravitelja napajanja

Pridržite  in izberite **Nastavitve > Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure ([Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 118](#)).

Odst.napoln.bater.: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnjenosti baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 77](#)).

1 Pridržite .

2 Izberite **Nastavitve > Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.

3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.

4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:

- Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
- Če želite onemogočiti poslušanje glasbe v uri, izberite **Glasba**.
- Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
- Če želite prekiniti povezavo z omrežjem Wi-Fi, izberite **Wi-Fi**.
- Če želite prekiniti povezavo s storitvami, ki so povezane z omrežjem LTE, izberite **LTE**.
- Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
- Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksim.**
- Če želite onemogočiti samodejno osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.

Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.

Nastavitve sistema

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 119](#)).

Zaslon: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 119](#)).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitev satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Spreminjanje nastavitev satelitov, stran 114](#)).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: omogoča, da nastavite ure spanja in izberete nastavitve načina mirovanja ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 24](#)).

Ne moti: omogoča, da vklopite način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: omogoča, da dodelite bližnjice gumbom ([Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 119](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se izognete nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da se gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenejo, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se gumbi zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem ([Spreminjanje merskih enot, stran 120](#)).

Stanje zmogljivosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 56](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 131](#)).

Posod. pr. opr.: s to možnostjo lahko namestite prenesene posodobitve programske opreme, omogočite samodejno posodabljanje ali ročno preverite, ali so na voljo posodobitve ([Posodobitve izdelkov, stran 129](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitve časa

Pridržite tipko  in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nastavitev časa nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom ([Nastavitev opozoril o času, stran 119](#)).

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas ([Sinhronizacija časa z GPS-om, stran 122](#)).

Nastavitev opozoril o času

1 Pridržite .

2 Izberite **Sistem > Čas > Alarmi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Spreminjanje nastavitev zaslona

1 Pridržite .

2 Izberite **Sistem > Zaslon**.

3 Če želite povečati velikost besedila na zaslonu, izberite možnost **Velike pisave**.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Med dejavnostjo**.
- Izberite **Splošna uporaba**.
- Izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: med spanjem nekatere možnosti niso na voljo.

5 Izberite možnost:

- Če želite, da se zaslon vklopi ob pritiskanju gumbov, izberite **Tipke**.
- Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.
- Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

1 V videzu ure držite .

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.

3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.

4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ure

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvok in vibriranje**.
 - Če želite, da se ob alarmu vklopi ali izklopi zaslon, izberite **Osvetlitev**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite tipko , da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite **STOP**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko  in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite  in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko  in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
 - Če se želite vrniti v videz ure, ne da bi ponastavili časovnike, pritisnite  in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite  in izberite **Tipka Lap**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič nastavljate in shranjujete odštevalnik, vnesite čas, pritisnite  in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne odštevalnike, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko  in izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Zvok in vibriranje** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Pritisnite **START**, da vklopite časovnik.

Brisanje časovnika

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Pritisnite tipko  in izberite **Izbriši**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale, ura samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 130*).

Ročna nastavitve časa

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Nastavitev časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

OPOMBA: druge časovne pasove si lahko ogledate na kolesu hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 105*).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi > Dodaj časovni pas**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da označite regijo, in pritisnite **START**, da jo izberete.
- 4 Izberite časovni pas.
- 5 Po potrebi preimenujte pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na kolesu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za priljubljeno**.
 - Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
 - Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spremeni časovni pas**.
 - Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 V videzu ure držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Polnjenje ure

OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 125*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na uri.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Nasveti za polnjenje ure

- 1 Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 123*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z ure, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

OPOZORILO

Pri temperaturi 0 °C (32 °F) ali manj se lahko povezljivost z omrežjem LTE onemogoči zaradi ohranitve splošnega delovanja naprave. Ko je povezljivost z omrežjem LTE onemogočena, so onemogočene tudi povezane funkcije LTE ([Povezane funkcije LTE, stran 73](#)).

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 2 tedna z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način ure z glasbo	Do 20 ur z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona, merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način dejavnosti	Do 35 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način dejavnosti z glasbo	Do 12 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način dejavnosti in LTE LiveTrack	Do 10 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način dejavnosti z glasbo in LTE LiveTrack	Do 7 ur v načinu GPS z merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Čas napajanja z baterijo, način UltraTrac, brez predvajanja glasbe	Do 50 ur Do 45 ur z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Pomnilnik predstavnosti	Do 1000 skladb
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	1950 MHz pri največji moči 23 dBm
Največja vrednost SAR	1,84 W/kg trup, 0,77 W/kg roka

Specifikacije merilnika HRM-Pro

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do enega leta pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 8 dBm

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Čas napajanja z baterijo HRM-Swim	Do 18 mesecev (približno 3 ure/teden)
Čas napajanja z baterijo HRM-Tri	Do 10 mesecev za vadbo za triatlon (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz pri nazivni moči +1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ²

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

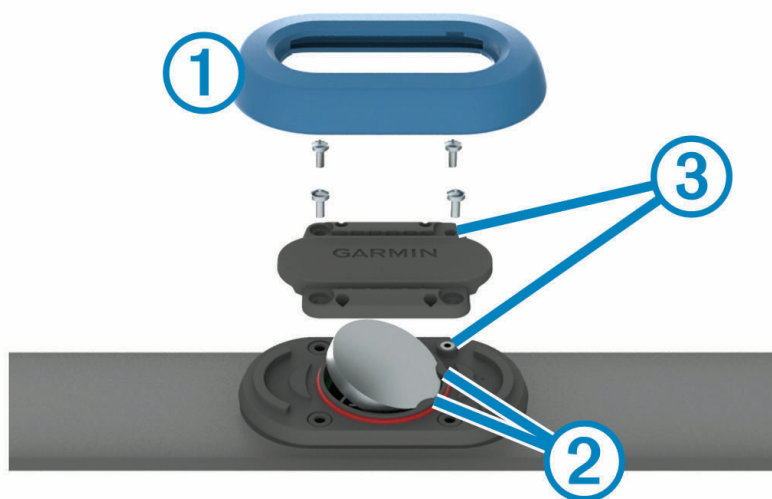
NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Swim in HRM-Tri

1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.



2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.

3 Odstranite pokrov in baterijo.

4 Počakajte 30 sekund.

5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.

6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.

Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.

OPOMBA: ne privijte preveč.

7 Namestite manšeto.

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

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner ali združljivimi paščki QuickFit® 22.

1 Z orodjem za zatiče potisnite zatič ure navznoter.

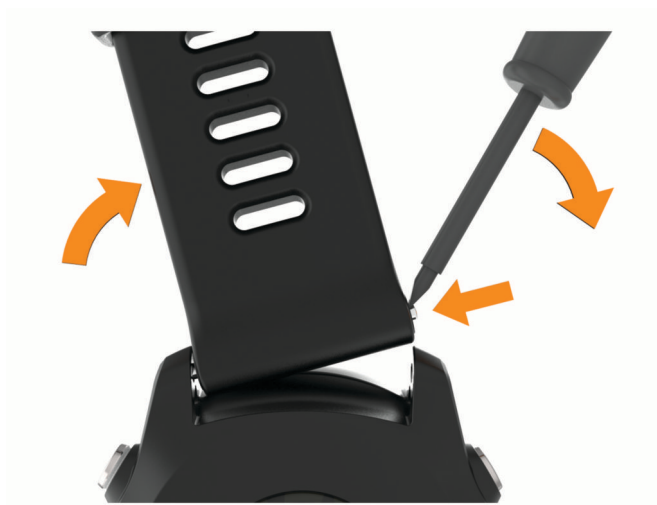


2 Odstranite pašček z ure.



3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke Forerunner, poravnajte eno stran novega paščka z odprtinama v napravi, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v napravi.

- Če želite namestiti paščke QuickFit 22, odstranite zatič ure s paščka Forerunner, ga namestite na napravo in potisnite novi pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 118](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Nasveti za uporabo povezanih funkcij LTE

Ko začnete dejavnost, naprava Forerunner uporablja tehnologijo Bluetooth za funkcije, kot je LiveTrack, če ste povezani s telefonom. Če telefon ni povezan, naprava Forerunner omogoči LTE.

- Držite tipko **LIGHT** in izberite  da si ogledate stanje povezave z omrežjem LTE. Stanje pripravljenosti pomeni, da je signal omrežja LTE pripravljen za uporabo, ko ga potrebujete.
- Pred začetkom dejavnosti, pri kateri boste uporabljali samo povezljivost z omrežjem LTE, napravo napolnite. Povezane funkcije LTE porabijo med dejavnostjo več baterije kot povezane funkcije Bluetooth.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 90*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 73*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Poiščite luknjice barometra na hrbtni strani ure blizu stikov za polnjenje in očistite območje okoli teh stikov. Če so luknjice barometra zamašene, lahko to vpliva na delovanje barometra. Območje lahko očistite tako, da uro sperete z vodo. Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.
- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Uro povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.

Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali znova zagnati.

OPOMBA: pri vnovičnem zagonu ure se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite gumb  15 sekund.
Ura se izklopi.
- 2 Držite gumb  eno sekundo, da se ura vklopi.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti. Če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti shraniti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti izbrisati, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 71](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 73](#)).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

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

Moja naprava ima nastavljen napačen jezik

- 1 Držite .
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Izberite prvi element na seznamu.
- 4 Uporabite **UP** in **DOWN**, da izberete svoj jezik.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Forerunner je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite  in izberite **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

Podaljševanje napajanja z baterijo

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Izklopite glasbo.
- Zmanjšajte svetlost zaslona in onemogočite nastavitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 119*).
- V upravitelju napajanja nastavite nastavitve varčevanja z baterijo (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 118*).
- Izklopite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Povezane funkcije Bluetooth, stran 73*).
- Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 119*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 40*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 42*).
OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 71*).
- Izklopite funkcijo pulznega oksimetra (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 42*).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 5*).
- Izberite interval beleženja **Pametno** (*Nastavitve sistema, stran 118*).
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 114*).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 115*).

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Kako lahko ročno združim senzorje?

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Če ima senzor tehnologijo ANT+ in Bluetooth, Garmin priporoča, da postopek združevanja izvedete s tehnologijo ANT+. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

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

- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.

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

- 3 Pridržite .

- 4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dod. oprema > Dodaj novo**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

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

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Pridržite .

2 Izberite **Senzorji in dod. oprema** > **Dodaj novo**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 108*).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro Forerunner, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro Forerunner nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna združljiva dodatna oprema. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

% **FTP:** trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najv. SU v krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% **najv. SU v zadnjem krogu:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% **najvišjega srčnega utripa:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

% **nasičenosti mišic s kisikom:** ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.

% **rezerve srč. utripa v krogu:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

% **rezerve srčnega utripa:** odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% **RSU V ZADNJEM KROGU:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Akumulator električnega kolesa: preostala napolnjenost baterije e-kolesa.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: trenutni umerjeni okoljski tlak.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Baterija senzorja za prestavljanje: stanje baterije v senzorju položaja prestave.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Čas do naslednjega: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Čas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Čas koraka: pretečeni čas koraka vadbe.

Čas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

ČAS PLAVANJA: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Diagram: merilo za to, kako dosledno ohranjate hitrost in zveznost vožnje v zavojih med trenutno dejavnostjo.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Doseg e-kolesa: predvidena preostala razdalja, na kateri lahko e-kolo zagotavlja pomoč.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zaves.: plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Hitr. zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost do cilja: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost koraka: trenutna hitrost med korakom vadbe.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.

Hitrost zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Koraki: število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Lahkotnost kroga: skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najv. moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Lokacija cilja: položaj končnega cilja.

Merilnik časa stika s tlemi: barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.

MERILNIK KOMPASA: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

MERILNIK MOČI: barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.

Merilnik načrta PacePro: tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.

Merilnik navp. nihanja: barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.

Merilnik navpič. razmerja: barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Merilnik skup. vzpona/spusta: skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Merilnik srčnega utripa: barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.

Merilnik učinka vadbe: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.

Merilnik uravnovež. ČST: barvni merilnik, ki prikazuje uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Merilnik vzdržljivosti (čas): barvni merilnik, ki prikazuje podatke o vzdržljivosti in preostali čas pri trenutnem naprezanju.

Merilnik vzdržljivosti (razdalja): barvni merilnik, ki prikazuje podatke o vzdržljivosti in preostalo razdaljo pri trenutnem naprezanju.

Moč: kolesarjenje. Trenutna izhodna moč v vatih.

Moč: smučanje. Trenutna izhodna moč v vatih. Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Moč – 10 s: 10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč – 30 s: 30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč – 3 s: 3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Nadstropja na minuto: število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstropja navzdol: skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstropja navzgor: skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

Najmanj Višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najnižja v 24 h: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Največja moč v zadnjem krogu: največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

Najvišja navtična hitrost: najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvišji % najviš. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Najvišji % RSU na intervalu: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Najvišji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Napornost kroga: skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

Naslednji razcep: razdalja do naslednjega razcepa na stezi.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična hitrost do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpična razdalja do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Navpično razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

Normalized Power v z. kr.: povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

NP v krogu: povprečni Normalized Power za trenutni krog.

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Obrem.v: obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.

Odmik od sredine platforme: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

Odmik od sredine platforme v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Odst.napoln.bater.: odstotek preostale napolnjenosti baterije.

P. Č. PR.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Ponov.: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Potencialna vzdržljivost: preostala potencialna vzdržljivost.

Pov. % najvišjega na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Povp. hitr. premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povp. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. časa stika s tlemi: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povpr. zamah. na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprecna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna navtična hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.

Povprečna razdalja na zamah: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

Povprecna uravnoteženost: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povprečni % najvišjega SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni % rez. SU na intervalu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Povprečni % rezerve SU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni odmik od sredine platf.: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni srčni utrip na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 13*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

Povprečno navp. razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Pr. č. do n.: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni končni čas: predvideni končni čas trenutne dejavnosti.

Pregledni pripomočki: tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala razdalja: trenutna preostala razdalja glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

Preostale ponovitve: preostale ponovitve med vadbo.

Preostali čas: trenutni preostali čas glede na vzdržljivost pri trenutnem naporu.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Pritisk v prostoru: neumerjen okoljski tlak.

Proga: smer od začetne lokacije do cilja. Smer si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zamah v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj v trenutnem krogu.

Razdalja na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razdalja na zaveslaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zaveslaj.

Razdalja na zaveslaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj v trenutnem krogu.

Razdalja na zaveslaj v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj v zadnjem opravljenem krogu.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupna pred./zaost.: tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Smer GPS-a: smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Število zam. v kr.: plavanje. Skupno število zaveslajev v trenutnem krogu.

Število zamahov na dolž. na interv.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zaveslajev v zadnjem opravljenem krogu.

Stres: trenutna raven stresa.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Tem./500 m v kr.: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo koraka: trenutni tempo med korakom vadbe.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

Trajanje koraka: preostali čas ali razdalja koraka vadbe.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Urn. časa stika s tlemi v krogu: povprečna uravnoveženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnoveženost: trenutna uravnoveženost moči levo/desno.

Uravnoveženost – 10 s: 10-sekundno drsno povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost – 30 s: 30-sekundno drsno povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost – 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Uravnoveženost časa stika s tlemi: uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Uravnoveženost v krogu: povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutni krog.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Višina GPS-a: nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

Vpadni kot: razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

Vpadni kot do cilja: vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Vrsta zamahov na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vzdržljivost: trenutna preostala vzdržljivost.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zahtevnost: merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljajev v kr.: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Ocene rezultata vzdržljivosti

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene rezultata vzdržljivosti po starosti in spolu.

Moški	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6299	6300–6999	7000–7599	7600–8299	8300 in več
21–39	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6599	6600–7299	7300–8099	8100–8799	8800 in več
40–44	Manj kot 5099	5100–5799	5800–6499	6500–7199	7200–7899	7900–8599	8600 in več
45–49	Manj kot 4999	5000–5699	5700–6399	6400–6999	7000–7699	7700–8399	8400 in več
50–54	Manj kot 4899	4900–5499	5500–6099	6100–6799	6800–7399	7400–7999	8000 in več
55–59	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5699	5700–6199	6200–6799	6800–7299	7300 in več
60–64	Manj kot 4299	4300–4799	4800–5299	5300–5699	5700–6199	6200–6699	6700 in več
65–69	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5399	5400–5799	5800–6199	6200 in več
70–74	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
75–80	Manj kot 3599	3600–3899	3900–4299	4300–4599	4600–4999	5000–5299	5300 in več
80 let in več	Manj kot 3299	3300–3599	3600–3999	4000–4299	4300–4699	4700–4999	5000 in več

Ženske	Rekreativni	Srednje izkušeni	Trenirani	Dobro trenirani	Izkušeni	Izjemni	Vrhunski
18–20	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5499	5500–5999	6000–6399	6400–6899	6900 in več
21–39	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6299	6300–6799	6800–7299	7300 in več
40–44	Manj kot 4699	4700–5199	5200–5699	5700–6199	6200–6699	6700–7199	7200 in več
45–49	Manj kot 4599	4600–5099	5100–5599	5600–6099	6100–6599	6600–7099	7100 in več
50–54	Manj kot 4499	4500–4999	5000–5399	5400–5899	5900–6299	6300–6799	6800 in več
55–59	Manj kot 4299	4300–4699	4700–5099	5100–5599	5600–5999	6000–6399	6400 in več
60–64	Manj kot 4099	4100–4499	4500–4899	4900–5299	5300–5699	5700–6099	6100 in več
65–69	Manj kot 3799	3800–4199	4200–4599	4600–4899	4900–5299	5300–5699	5700 in več
70–74	Manj kot 3699	3700–4099	4100–4399	4400–4799	4800–5099	5100–5499	5500 in več
75–80	Manj kot 3499	3500–3799	3800–4199	4200–4499	4500–4899	4900–5199	5200 in več
80 let in več	Manj kot 3199	3200–3499	3500–3799	3800–4099	4100–4399	4400–4699	4700 in več

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEU. Simbol OEEU je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEU). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

