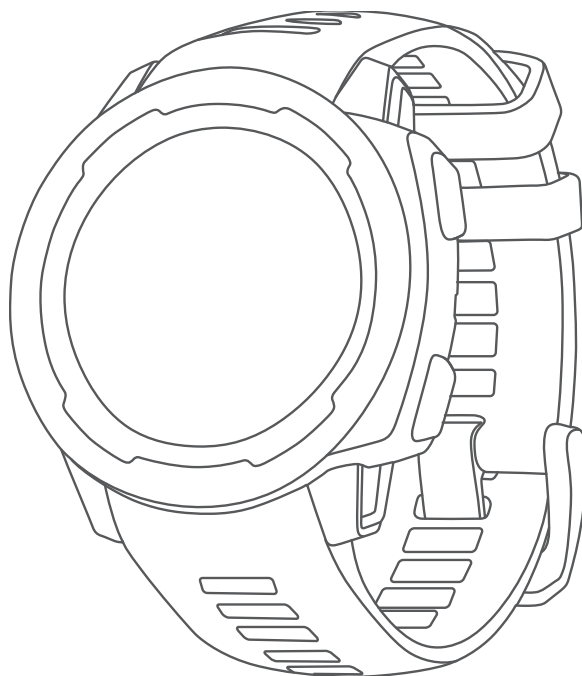


GARMIN®



INSTINCT® 2

Korisnički priručnik

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

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

Android™ trgovački je znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Applied Ballistics Quantum™ je trgovački znak, a Applied Ballistics® je registrirani je trgovački znak tvrtke Applied Ballistics, LLC. Bluetooth® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojeg pod licencom upotrebljava tvrtka Apple Inc. Love's® i Love's Travel Stops® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Love's Travel Stops & Country Stores, Inc. Overwolf™ trgovački je znak tvrtke Overwolf Ltd. Pilot Flying J™ i Pilot Flying J Travel Centers™ trgovački su znakovi tvrtke Pilot Travel Centers LLC i njezinih pridruženih tvrtki. PrePass® trgovački je znak tvrtke PrePass Safety Alliance. Surflineline™, riječ Surflineline i povezani logotipi trgovački su znakovi tvrtke SurflinelineWavetrak, Inc. Registrirane u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. Vectronix® trgovački je znak registriran u SAD-u i u vlasništvu je tvrtke Safran Vectronix AG Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Sadržaj

Uvod..... 1

Početak rada.....	1
Gumbi.....	1
Upotreba sata.....	2
Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje.....	2
Modeli iz serije Instinct 2.....	3

Satovi..... 3

Postavljanje alarma.....	3
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	4
Spremanje brzog mjerača vremena.....	4
Brisanje mjerača vremena.....	4
Korištenje štoperice.....	4
Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	5
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	5
Postavljanje upozorenja.....	5

Kamioni..... 5

Početak rada sa satom Instinct 2 - džl Edition.....	5
Aplikacija džl.....	6
PrePass®.....	6
Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača.....	6
Planiranje odmora.....	6
Planiranje odmora na satu.....	6
Programi lojalnosti.....	7

Aktivnosti i aplikacije..... 7

Započinjanje aktivnosti.....	7
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	7
Zaustavljanje aktivnosti.....	8
Trčanje.....	8
Trčanje na stazi.....	8
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	8
Virtualno trčanje.....	9
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	9
Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama.....	9

Plivanje.....	9
Terminologija za plivanje.....	10
Vrste zaveslaja.....	10
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	10
Automatski odmor i ručni odmor.....	11
Treniranje uz bilježenje drill vježbi... ..	11
Multisport.....	11
Treniranje za triatlon.....	11
Stvaranje multisport aktivnosti.....	12
Aktivnosti u zatvorenom.....	12
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	12
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	13
Korištenje dvoranskog trenažera.....	13
Igranje.....	14
Upotreba aplikacije Garmin GameOn™.....	14
Bilježenje igranja s ručnim unosom.....	14
Penjački sportovi.....	15
Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja.....	15
Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama.....	16
Početak ekspedicije.....	16
Ručno bilježenje točke traga.....	16
Pregledavanje točaka traga.....	16
Lov.....	17
Odlazak u ribolov.....	17
Skijanje.....	17
Pregledavanje skijaških spustova.... ..	17
Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda.....	18
Golf.....	19
Igranje golfa.....	19
Izbornik za golf.....	20
Pregled opasnosti.....	20
Premještanje zastavice.....	21
Promjena rupa.....	21
Pregled izmjerenih udaraca.....	21
Ručno mjerenje udarca.....	21
Praćenje rezultata.....	22
Omogućavanje praćenja statistika.....	22
Vodič skoka.....	22
Vrste skokova.....	23
Unos podataka o skoku.....	23

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO	23
Ponovno postavljanje informacija o vjetru	24
Unos informacija o vjetru za statični skok	24
Postavke konstante	24
Surfanje	24
Pregled informacija o morskim mijenama	25
Postavljanje upozorenja o morskim mijenama	25
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija ..	25
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti	26
Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija	26
Prilagođavanje zaslona s podacima	26
Dodavanje karte aktivnosti	26
Stvaranje prilagođene aktivnosti	27
Postavke aplikacija i aktivnosti	27
Upozorenja za aktivnosti	29
Omogućivanje automatskog uspona	30
Postavke satelita	31

Applied Ballistics.....32

Aplikacija Applied Ballistics Quantum	32
Applied Ballistics opcije	32
Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo	33
Okoliš	33
Uređivanje okoliša	33
Omogućivanje automatskog ažuriranja	33
Kartica dometa	33
Prilagođavanje polja skice položaja	33
Uređivanje koraka dometa	33
Postavljanje temeljnog dometa	34
Mete	34
Promjena mete	34
Uređivanje mete	34
Profil	34
Odabir drugog profila	34
Dodavanje profila	34

Brisanje profila	34
Prilagođavanje zaslona s podacima profila	35
Uređivanje svojstava metka	35
Uređivanje svojstava vatrenog oružja	35
Kalibracija početne brzine metka	35
Kalibracija faktora mjerila pada	35
Prikaz tablice faktora mjerila pada	36
Uređivanje početne brzine metka i temperature	36
Brisanje unosa iz tablice početne brzine metka i temperature	36
Applied Ballistics Pojmovnik	37

Vježbanje..... 39

Objedinjeni status treniranja	39
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi	40
Vježbanje	40
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect	40
Početak vježbanja	40
Izvođenje preporučenog vježbanja dana	41
Stvaranje intervalnog vježbanja	41
Početak intervalnog vježbanja	41
O kalendaru treninga	42
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect	42
PacePro™ treniranje	42
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect	42
Pokretanje PacePro plana	43
Korištenje funkcije Virtual Partner®	44
Postavljanje cilja treniranja	44
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću ..	44

Povijest..... 45

Korištenje funkcije Povijest	45
Povijest multisport aktivnosti	45
Osobni rekordi	45
Pregledavanje osobnih rekorda	45
Vraćanje osobnog rekorda	46
Brisanje osobnih rekorda	46
Pregledavanje ukupnih podataka	46

Korištenje brojača kilometara	46
Brisanje povijesti	46

Jutarnje izvješće	64
Prilagodba jutarnjeg izvješća	65

Izgled..... 46

Postavke izgleda sata	46
Prilagođavanje izgleda sata	47
Brzi pregledi widgeta	47
Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta	50
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta	50
Body Battery	51
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke	51
Mjerenje performansi	51
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	52
Prikaz predviđenih vremena utrke	52
Status varijabilnosti pulsa	53
Stanje performansi	53
Dobivanje procjene FTP-a	54
Laktatni prag	54
Status treniranja	55
Razine statusa treniranja	56
Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu	56
Akutno opterećenje	57
Vrijeme oporavka	57
Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja	58
Spremnost za treniranje	59
Kontrole	60
Prilagođavanje izbornika kontrola	62
Upotreba LED svjetla	63
Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla	63
Upotreba zaslona svjetla	63
Garmin Pay	63
Postavljanje Garmin Pay novčanika	63
Plaćanje pomoću sata	64
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika	64
Promjena lozinke za Garmin Pay	64

Senzori i dodaci..... 65

Puls na zapešću	65
Nošenje sata	65
Savjeti za čudne podatke o pulsu	66
Postavke senzora pulsa na zapešću	66
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	66
Odašiljanje podataka o pulsu	67
Pulsni oksimetar	67
Očitavanje pulsni oksimetrom	67
Postavljanje načina rada pulsni oksimetra	67
Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra	68
Kompas	68
Postavke kompasa	68
Ručna kalibracija kompasa	68
Postavljanje referentnog sjevera	68
Visinomjer i barometar	69
Postavke visinomjera	69
Kalibracija barometarskog visinomjera	69
Postavke barometra	69
Kalibracija barometra	70
Bežični senzori	70
Uparivanje bežičnih senzora	72
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM- Pro	72
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja	72
Snaga trčanja	73
Postavke snage trčanja	73
Dinamika trčanja	73
Trening s dinamikom trčanja	74
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja	74
inReach daljinski upravljač	74
Upotreba daljinskog upravljača inReach	74
VIRB daljinski upravljač	74
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	75
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti	75

Postavke Xero laserske lokacije.....	76	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi.....	84
Karta.....	76	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	85
Pomicanje i zumiranje na karti.....	76	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	85
Postavke karte.....	76	Dodavanje kontakata.....	85
Funkcije povezivanja telefona.....	76	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	86
Uparivanje telefona.....	77	Traženje pomoći.....	86
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	77	Postavke za zdravlje i wellness.....	87
Prikaz obavijesti.....	77	Automatski cilj.....	87
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	77	Korištenje upozorenja za kretanje.....	87
Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	78	Minute intenzivnog vježbanja.....	87
Upravljanje obavijestima.....	78	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	87
Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	78	Praćenje spavanja.....	87
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	78	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	88
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	79	Navigacija.....	88
Telefonske i računalne aplikacije.....	79	Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	88
Garmin Connect.....	79	Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži.....	88
Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	80	Postavljanje referentne točke.....	88
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	80	Navigacija prema odredištu.....	89
Connect IQ funkcije.....	80	Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti.....	89
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	81	Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	90
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	81	Navigacija s funkcijom Sight 'N Go..	90
Garmin Explore™.....	81	Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru.....	90
Aplikacija Garmin Golf™.....	81	Zaustavljanje navigacije.....	90
Korisnički profil.....	81	Staze.....	91
Postavljanje korisničkog profila.....	81	Stvaranje i praćenje staze na uređaju.....	91
Postavke spola.....	81	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	91
Prikaz kondicijske dobi.....	82	Slanje staze na uređaj.....	91
O zonama pulsa.....	82	Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	92
Ciljevi vježbanja.....	82	Projekcija točke.....	92
Postavljanje zona pulsa.....	83	Postavke navigacije.....	92
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	83	Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima.....	92
Izračuni zona pulsa.....	84		
Postavljanje zona snage.....	84		

Postavke smjera	92	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	103
Postavljanje navigacijskih rješenja ..	93	Savjeti za produljenje trajanja baterije	103
Postavke upravitelja napajanja	93	Primanje satelitskih signala	103
Prilagodba funkcije štednje baterije	93	Poboljšavanje prijema GPS satelita	104
Promjena načina napajanja	93	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna	104
Prilagodba načina napajanja	94	Praćenje aktivnosti	104
Vraćanje načina napajanja	94	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	104
Postavke sustava	95	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	104
Postavke vremena	95	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	104
Promjena postavki zaslona	96	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	104
Prilagođavanje načina rada za spavanje	96	Dodatak	105
Prilagođavanje tipki prečaca	96	Podatkovna polja	105
Mijenjanje mjernih jedinica	96	Skala boja i podaci o dinamici trčanja	117
Prikaz informacija o uređaju	96	Podaci o balansu vremena dodira s tlom	118
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	97	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije	118
Informacije o uređaju	97	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	119
Punjenje sata	97	FTP ocjene	119
Solarno punjenje	97	Veličina i opseg kotača	120
Savjeti za solarno punjenje	97	Objašnjenja simbola	120
Specifikacije	98		
Informacije o trajanju baterije	98		
Postupanje s uređajem	98		
Čišćenje sata	99		
Zamjena remena s oprugama	100		
Upravljanje podacima	100		
Brisanje datoteka	101		
Rješavanje problema	101		
Nadogradnja proizvoda	101		
Dodatne informacije	101		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik ..	101		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?	101		
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva	102		
Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme	102		
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	102		
Ponovno pokretanje sata	102		

Uvod

UPOZORENJE

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

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

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Pritisnite **CTRL** kako biste uključili sat. ([Gumbi, stranica 1](#)).
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)).
- 3 Napunite uređaj ([Punjenje sata, stranica 97](#)).
- 4 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)).

Gumbi



① LIGHT CTRL	Pritisnite kako biste uključili uređaj. Pritisnite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Dvaput brzo pritisnite kako biste uključili ili isključili svjetlo. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② GPS	Pritisnite za prikaz popisa aktivnosti i za pokretanje ili zaustavljanje aktivnosti. Pritisnite za odabir opcije u izborniku. Držite za prikaz GPS koordinata i spremanje lokacije.
③ BACK SET	Pritisnite za povratak na prethodni zaslon. Držite za prikaz izbornika sata.
④ DOWN ABC	Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike. Držite za prikaz zaslona s visinomjerom, barometrom i kompasom (ABC).
⑤ UP MENU	Pritisnite za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike. Držite za prikaz izbornika.

Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **CTRL** (*Kontrole, stranica 60*).
Izbornik kontrola omogućuje brz pristup funkcijama koje se često upotrebljavaju, kao što su uključivanje načina rada bez ometanja, spremanje lokacije i isključivanje sata.
- Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta (*Brzi pregledi widgeta, stranica 47*).
- Na zaslonu sata pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju (*Aktivnosti i aplikacije, stranica 7*).
- Držite **MENU** za prilagođavanje zaslona sata (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 47*), podešavanje postavki (*Postavke sustava, stranica 95*), uparivanje bežičnih senzora (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72*) i još mnogo toga.

Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

Funkcija Prekidač za zaust. brzo uklanja sve spremljene korisnički unesene podatke i sve postavke ponovno postavlja na tvornički zadane vrijednosti.

Držite tipke **SET** i **CTRL**.

SAVJET: Možete pritisnuti bilo koji gumb da biste poništili funkciju Prekidač za zaust. tijekom odbrojavanja od 10 sekundi.

Nakon 10 sekundi sat će izbrisati sve korisnički unesene podatke.

Modeli iz serije Instinct 2

Sat Instinct 2 ima osnovni model s funkcijama povezivosti, funkcijama za sigurnost i praćenje, navigacijom, raznim vrstama aktivnosti i mnogim drugim funkcijama. Dostupno je nekoliko modela koji sadrže dodatne funkcije.

Model sata	Dodatne funkcije
Instinct 2 Solar	• Mogućnost solarnog punjenja (Savjeti za solarno punjenje, stranica 97) • Plaćajte u trgovinama svojim novčanikom Garmin Pay™ (Garmin Pay, stranica 63)
Instinct 2 - džel™ Edition	• Povezuje se s aplikacijom džel i drugim džel uređajima (Aplikacija džel, stranica 6) • Planiranje odmora i praćenje radnih sati (Planiranje odmora na satu, stranica 6) • Informacija s kartica programa lojalnosti za odmorišta za vozače (Programi lojalnosti, stranica 7) • Vježbanja iz funkcije za zdravlje vozača (Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača, stranica 6)
Instinct 2 - Surf Edition	• Surfline™ brzi pregled widgeta (Brzi pregledi widgeta, stranica 47) • Pregledavanje informacija o morskim mijenama za lokaciju (Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 25)
Instinct 2 Solar - Tactical Edition	• Kompatibilnost s naočalama za noćno gledanje (Kontrole, stranica 60) • Kamuflačni način rada za isključivanje bežične komunikacije (Kontrole, stranica 60) • Brisanje korisničkih podataka i ponovno postavljanje sata funkcijom prekidača za zaustavljanje (Brisanje korisničkih podataka funkcijom prekidača za zaustavljanje, stranica 2) • Bilježenje aktivnosti Jumpmaster (Vodič skoka, stranica 22)
Instinct 2X Solar	• Ugrađena LED svjetiljka (Upotreba LED svjetla, stranica 63) • Višefrekvencijska satelitska tehnologija (Postavke satelita, stranica 31)
Instinct 2X Solar - Tactical Edition	• Funkcije za streljaštvo dugog dometa uz pomoć aplikacije Applied Ballistics® (Applied Ballistics, stranica 32)

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alarmi**.
- 3 Unesite naziv alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvuk i vibriranje**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozad. osvjetljenje** > **Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma (nije obavezno).
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite opciju kako biste uredili mjerač vremena:
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon što istekne pritisnite **UP** i odaberite **Autom. pon. pokretanje > Uključi**.
 - Za odabir vrste obavijesti pritisnite **UP** i odaberite **Zvuk i vibriranje**.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Spremanje brzog mjerača vremena

Možete postaviti do deset zasebnih brzih mjerača vremena.

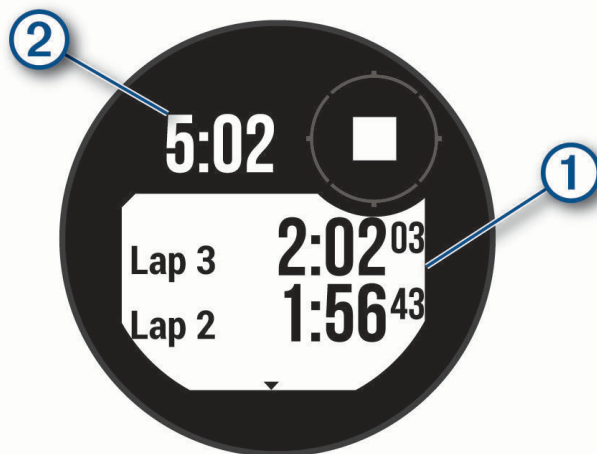
- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za spremanje prvog brzog mjerača vremena unesite vrijeme, pritisnite **UP** i odaberite **Spremi**.
 - Za spremanje dodatnih brzih mjerača vremena odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.

Brisanje mjerača vremena

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **UP**.
- 5 Odaberite **Izбриši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **SET** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača vremena pritisnite **GPS**.
- 6 Pritisnite **UP** i odaberite opciju.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Post.vrij.uz GPS**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 103*).

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama na brzom pregledu widgeta alternativnih vremenskih zona. Možete dodati tri alternativne vremenske zone.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Alternativne vremenske zone**.
- 3 Odaberite **Dodaj zonu**.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv vremenske zone.

Postavljanje upozorenja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **SET**.
- 2 Odaberite **Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zal.sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izl. sun. > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje upozorenja za približavanje oluje odaberite **Upozorenje na oluju > Uključi**, odaberite **Brzina** i odaberite razinu promjene tlaka.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Kamioni

Početak rada sa satom Instinct 2 - džel Edition

Kada prvi put upotrebljavate sat Instinct 2 - džel Edition, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama za vozače.

- 1 Preuzmite aplikaciju džel i dodajte svoj sat Instinct 2 - džel Edition (*Aplikacija džel, stranica 6*).
- 2 Ako je potrebno, u aplikaciju džel dodajte svoj džel navigacijski uređaj.
NAPOMENA: Dodatne informacije o uređaju džel potražite u korisničkom priručniku.
- 3 Putem brzog pregleda widgeta za planiranje odmora pratite svoje radno vrijeme (*Planiranje odmora na satu, stranica 6*).
- 4 U postavkama sata u aplikaciji Garmin® džel prijavite se u svoje račune za programe lojalnosti za odmorišta za vozače i putem sata pregledavajte informacije o svojim nagradama (*Programi lojalnosti, stranica 7*).
- 5 Pokrenite aktivnost iz funkcije **Zdravlje vozača**, i pregledajte upute za vježbanje u aplikaciji Garmin džel (*Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača, stranica 6*).

Aplikacija dēzl

⚠ UPOZORENJE

Budite oprezni prilikom upotrebe uređaja dok vozite. Informacije prikazane na uređaju pregledajte tek nakratko. Uvijek usmjerite pažnju na okruženje. Ne gledajte zaslon dulje vrijeme i nemojte dopustiti da vam zaslon odvraća pažnju. Ako se usredotočite na zaslon, možete previdjeti prepreke ili opasnosti, što može dovesti do nezgode koja može uzrokovati oštećenje imovine, ozbiljne tjelesne ozljede ili smrt.

Aplikacija dēzl omogućuje funkcije specifične za profesionalne vozače i omogućuje vam povezivanje i integraciju navigacijskog uređaja dēzl i nosivog uređaja dēzl. Aplikaciju dēzl možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu.

PrePass®

OBAVIJEST

Garmin ne odgovara za točnost ili pravovremenost podataka iz aplikacije PrePass.

NAPOMENA: Prije korištenja ove značajke morate imati aktivan PrePass račun.

Aplikacija PrePass vozačima omogućuje provjeru sigurnosti, isprava i težine komercijalnog vozila na nadolazećim stanicama za vaganje. Uređaj Instinct 2 - dēzl Edition možete upariti s aplikacijom dēzl i aplikacijom PrePass kako biste na uređaju Instinct 2 - dēzl Edition primali obavijesti o nadolazećim stanicama za vaganje.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo u SAD-u.

Pokretanje aktivnosti iz funkcije za zdravlje vozača

Možete pratiti prethodno učitana vježbanja koja su napravljena da bi se izvodila za vrijeme odmora u vožnji.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Zdravlje vozača**.
- 3 Odaberite vrstu vježbanja.
- 4 Odaberite trajanje vježbanja.
- 5 Ako je potrebno, otvorite aplikaciju dēzl da biste vidjeli upute za vježbe.
- 6 Pritisnite **GPS** kako biste pokrenuli vježbanje.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, vrijeme preostalo za svaki korak i vaš trenutačni puls.

Planiranje odmora

OBAVIJEST

Ovaj uređaj sam po sebi NIJE zamjena za bilježenje u zapisnik koje je u skladu s važećim zakonskim propisima. Vozači trebaju poštivati sve primjenjive propise u vezi s brojem sati u pogonu. Kada se integrira s elektroničkim uređajem za bilježenje (ELD) kompatibilnim s funkcijom Garmin eLog™, ovaj uređaj omogućuje ispunjavanje zahtjeva za odmor i bilježenje sati u vožnji. Ako su vam potrebne dodatne informacije ili želite kupiti Garmin eLog uređaj, posjetite web-mjesto garmin.com/elog.

S pomoću brzog pregleda widgeta za planiranje odmora na satu Instinct 2 - dēzl Edition možete pratiti svoje radno vrijeme kako biste se pridržavali sigurnosnih propisa.

Planiranje odmora na satu

S brzog pregleda widgeta za planiranje odmora u bilo kojem trenutku možete pokrenuti mjerač.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli brzi pregled widgeta za planiranje odmora.
- 2 Pritisnite **GPS** da biste započeli vožnju.
Mjerač vremena vožnje pokreće se, a ispod njega prikazuje se vrijeme za sljedeći odmor.
- 3 Pritisnite **GPS** da biste započeli odmor.
Mjerač vremena odmora pokreće se, a ispod njega prikazuje se ukupno vrijeme odmora.

Programi lojalnosti

Putem sata Instinct 2 - džel Edition možete pristupiti programima lojalnosti nekih odmorista u SAD-u, uključujući Love's Travel Stops® i Pilot Flying J Travel Centers™. Na brzom pregledu widgeta možete vidjeti saldo nagradnih bodova i druge informacije o programu lojalnosti ([Brzi pregledi widgeta, stranica 47](#)).

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti. ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 27](#)). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 80](#)).

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

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 97](#)).
- Pritisnite **SET** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Držite **MENU** i odaberite **Način napajanja** kako biste s pomoću načina napajanja produljili trajanje baterije ([Prilagodba načina napajanja, stranica 94](#)).

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **GPS**.

2 Odaberite opciju:

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

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

Trčanje

Trčanje na stazi

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

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

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 3 Odaberite **Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 11. korak.
- 6 Pritisnite **MENU**.
- 7 Odaberite postavke aktivnosti.
- 8 Odaberite **Broj staze**.
- 9 Odaberite broj staze.
- 10 Dvaput pritisnite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 11 Pritisnite **GPS**.
- 12 Trčite po stazi.

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

- 13 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze.
Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

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

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

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

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

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > ✓.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **SET** za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.
NAPOMENA: Postavku Praćenje prepreka možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 11)

Savjeti za plivačke aktivnosti

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

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

- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **SET** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 11](#)).

Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

- Kako biste pomogli da sat broji prijedne duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 11](#)).

Automatski odmor i ručni odmor

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

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

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

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

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

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

Multisport

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

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

Treniranje za triatlon

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite **SET** na početku i kraju svakog prijelaza.
Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite SET za promjenu sporta.
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

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

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

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

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

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

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Odaberite vježbanje ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 40](#)).
- 4 Odaberite **Pojedinosti** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 5 Odaberite .
- 6 Pritisnite **GPS** i odaberite **ZAPOČNI VJEŽB.** za pokretanje mjerača vremena seta.
- 7 Započnite prvi set.

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

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

- 8 Pritisnite **SET** za dovršetak seta i prelazak na sljedeću vježbu, ako je dostupna.

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

- 9 Po potrebi pritisnite **UP** ili **DOWN** za uređivanje broja ponavljanja.

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

- 10 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedećeg seta.

- 11 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

- 12 Nakon posljednjeg seta pritisnite **GPS** i odaberite **Zaustavi vježbanje** kako biste zaustavili mjerač vremena seta.

- 13 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **SET** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem ANT+® tehnologije ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Vožnja sobnog bicikla**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Opcije pam.trenažera**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
 - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje ([Vježbanje, stranica 40](#)).
 - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu ([Staze, stranica 91](#)).
 - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
 - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
 - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

- 1 Na računalu idite na web-mjesto www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
- 2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
- 3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
- 4 Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite **GPS** i na satu odaberite **Gaming**.
NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth® funkcije.
- 5 Odaberite **Upari odmah**.
- 6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.
SAVJET: Možete pritisnuti  > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72*).
- 7 Odaberite opciju:
 - Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
 - Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom, stranica 14*).Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Gaming**.
- 3 Pritisnite **DOWN** i odaberite vrstu igre.
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Na kraju meča pritisnite **SET** kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
- 6 Pritisnite **SET** da biste započeli novi meč.
- 7 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Penjački sportovi

Bilježenje aktivnosti dvoranskog penjanja

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dvoransko penjanje**.
- 3 Odaberite  kako biste zabilježili statistiku rute.
- 4 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

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

- 5 Odaberite razinu teškoće ove rute.
- 6 Pritisnite **GPS**.

- 7 Započnite prvu rutu.

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

- 8 Kada završite rutu, spustite se na tlo.

Mjerač vremena odmora automatski se pokreće kada stanete na tlo.

NAPOMENA: Po potrebi možete pritisnuti SET kako biste završili rutu.

- 9 Odaberite opciju:

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

- 10 Unesite broj padova na ruti.

- 11 Nakon odmora pritisnite **SET** i pokrenite sljedeću rutu.

- 12 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

- 13 Pritisnite **GPS**.

- 14 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

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

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Penjanje po stijenama**.

3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.

NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Možete držati MENU, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Sustav ocjenjivanja za promjenu sustava.

4 Odaberite razinu teškoće ove rute.

5 Za pokretanje mjerača vremena rute pritisnite **GPS**.

6 Započnite prvu rutu.

7 Pritisnite **SET** kako biste završili rutu.

8 Odaberite opciju:

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

9 Nakon odmora pritisnite **SET** za pokretanje sljedeće rute.

10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon zadnje rute pritisnite **GPS** kako biste zaustavili mjerač vremena rute.

12 Odaberite **Spremi**.

Početak ekspedicije

S pomoću aplikacije **Ekspedicija** produljite trajanje baterije dok bilježite aktivnost koja traje više dana.

1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.

2 Odaberite **Ekspedicija**.

3 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije i prikuplja GPS točaka traga jednom u sat vremena. Kako bi se trajanje baterije maksimalno produljilo, uređaj isključuje sve senzore i dodatke, uključujući i vezu s vašim pametnim telefonom.

Ručno bilježenje točke traga

Tijekom ekspedicije, točke traga bilježe se automatski ovisno o odabranom intervalu bilježenja. U bilo kojem trenutku možete ručno zabilježiti točku traga.

1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.

2 Odaberite **Dodavanje točke**.

Pregledavanje točaka traga

1 Tijekom ekspedicije pritisnite **GPS**.

2 Odaberite **Prikaz točaka**.

3 Odaberite točku traga s popisa.

4 Odaberite opciju:

- Za pokretanje navigacije do točke traga odaberite **Idi na**.
- Kako biste vidjeli detaljne informacije o točki traga, odaberite **Pojedinosti**.

Lov

Možete spremiti lokacije relevantne za lov i vidjeti kartu spremljenih lokacija. Tijekom aktivnosti lova uređaj koristi GNSS način rada koji štedi bateriju.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **GPS** i odaberite **Započni lov**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za prikaz lokacija spremljenih tijekom aktivnosti lova odaberite **Lokacije za lov**.
 - Za prikaz svih prethodno spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
- 5 Kada završite lov, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi lov**.

Odlazak u ribolov

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Ribarski**.
- 3 Pritisnite **GPS > Započni ribolov**.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
 - Za spremanje trenutne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
 - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači za ribolov**.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
 - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
 - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
 - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke**, a zatim odaberite opciju (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*).
- 5 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Završi ribolov**.

Skijanje

Pregledavanje skijaških spustova

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

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

Bilježenje aktivnosti slobodnog skijanja ili snowboarda

Aktivnost slobodnog skijanja ili snowboarda omogućuje vam prebacivanje između načina praćenja za penjanje i spuštanje, tako da možete precizno pratiti svoju statistiku. Postavku Praćenje načina možete prilagoditi tako da automatski ili ručno promijenite načine rada praćenja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

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

Golf

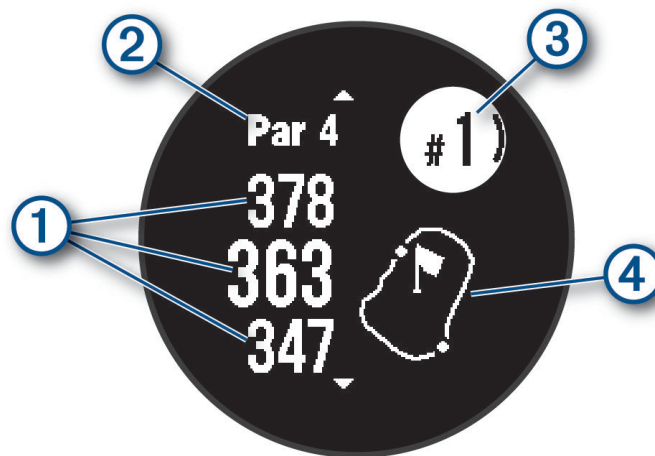
Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 79](#)). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect nadograđuju se automatski.

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 97](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronade satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za praćenje rezultata odaberite ✓.
- 6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena
②	Par rupe
③	Broj trenutačne rupe
④	Karta greena

NAPOMENA: Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

- 7 Odaberite opciju:
 - Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli lokaciju layupa ili prednje i stražnje strane opasnosti i udaljenost do njih.
 - Pritisnite **GPS** za otvaranje izbornika za golf ([Izbornik za golf, stranica 20](#)).

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti GPS da biste otvorili dodatne funkcije u izborniku za golf.

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

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

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Premj.zastavice: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice, stranica 21*).

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca, stranica 21*). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca, stranica 21*).

Kartica s rezultat: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 22*).

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

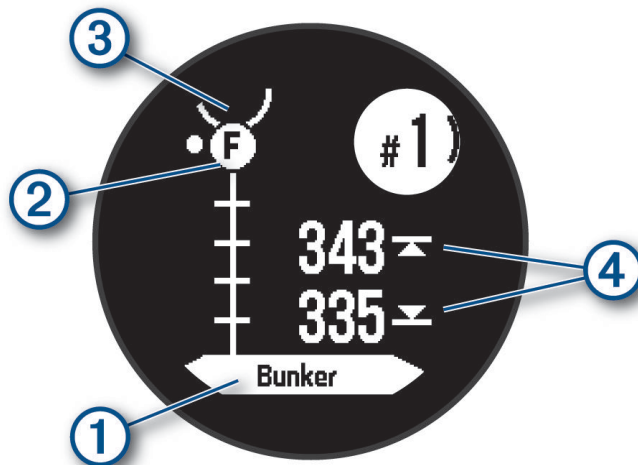
Statistika za palice: Prikazuje statističke podatke kao što su udaljenost i preciznost za svaku palicu za golf. Pojavljuje se kada uparite senzore Approach® CT10.

Postavke: Omogućuje prilagođavanje postavki aktivnosti za golf (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*).

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli informacije o opasnostima.



- Vrsta opasnosti ① navedena je na zaslonu.
- Opasnosti ② su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.
- Green se prikazuje kao polukrug ③ u gornjem dijelu zaslona.
- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg i stražnjeg dijela ④ najbliže opasnosti.

2 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli druge opasnosti za tu rupu.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **GPS**.
- 2 Odaberite **Premj.zastavice**.
- 3 Za premještanje zastavice na novu lokaciju pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.

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

Promjena rupa

Rupe možete promijeniti ručno na zaslonu za prikaz rupa.

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Promjena rupe**.
- 3 Odaberite rupu.

Pregled izmjerenih udaraca

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

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

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

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

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

- 3 Pritisnite **DOWN**.
- 4 Odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.

Ručno mjerenje udarca

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

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **GPS**.
- 3 Odaberite **Mjerenje udarca**.
- 4 Pritisnite **DOWN**.
- 5 Odaberite **Dodaj udarac** > ✓.
- 6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
- 7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

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

Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultat..**
Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz rupe.
- 4 Za odabir rupe pritisnite **GPS**.
- 5 Za postavljanje rezultata pritisnite **UP** ili **DOWN**.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Omogućavanje praćenja statistika

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

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

Bilježenje statistike

Da biste mogli bilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Omogućavanje praćenja statistika, stranica 22](#)).

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

Vodič skoka

UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

NAPOMENA: Ova je značajka dostupna samo na modelima Instinct 2 Solar - Tactical Edition.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Sat automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Vrste skokova

Značajka vodiča skoka omogućuje postavljanje vrste skoka na jednu od tri vrste: HAHO, HALO ili Statični. Odabrana vrsta skoka određuje koje su dodatne informacije za postavljanje potrebne ([Unos podataka o skoku, stranica 23](#)). Za sve vrste skokova visina za skok i otvaranje mjere se u stopama nad razinom tla (AGL).

HAHO: Velika visina, visoko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na velikoj visini. Potrebno je postaviti DIP i visinu za skok od najmanje 1.000 stopa. Pretpostavlja se da je visina za skok ista kao visina za otvaranje. Uobičajene vrijednosti visine za skok kreću se od 12.000 do 24.000 stopa nad razinom tla.

HALO: Velika visina, nisko otvaranje Vodič skoka skače s vrlo velike visine i otvara padobran na maloj visini. Potrebni podaci isti su kao za vrstu skoka HAHO uz dodatnu visinu za otvaranje. Visina za otvaranje ne smije biti veća od visine za skok. Uobičajene vrijednosti za visinu za otvaranje kreću se od 2.000 do 6.000 stopa nad razinom tla.

Statično: Pretpostavlja se da su brzina i smjer vjetra stalni za vrijeme skoka. Visina za skok mora biti najmanje 1.000 stopa.

Unos podataka o skoku

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 23](#)).
- 4 Dovršite jednu ili više akcija za unos podataka o skoku:
 - Odaberite **DIP** za postavljanje međutočke za željeno mjesto prizemljenja.
 - Odaberite **Visina za skok** za postavljanje visine za skok nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka izađe iz zrakoplova.
 - Odaberite **Visina za otvaranje** za postavljanje visine za otvaranje nad razinom tla (u stopama) kada vodič skoka otvara padobran.
 - Odaberite **Let prema naprijed** za postavljanje vodoravne prijedene udaljenosti (u metrima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Staza do HARP** za postavljanje prijedene smjera (u stupnjevima) zbog brzine zrakoplova.
 - Odaberite **Vjetar** za postavljanje brzine vjetra (u čvorovima) i smjera (u stupnjevima).
 - Odaberite **Konstanta** za fino podešavanje nekih informacija za planirani skok. Ovisno o vrsti skoka, odaberite **Postotak maksimalnog**, **Faktor sigurnosti**, **K-otvaranje**, **K-slobodni pad** ili **K-statično** i unesite dodatne informacije ([Postavke konstante, stranica 24](#)).
 - Odaberite **Automatski na DIP** za omogućivanje automatske navigacije do točke DIP nakon skoka.
 - Odaberite **Idi na HARP** kako biste krenuli prema točki HARP.

Unos informacija o vjetru za skokove HAHO i HALO

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite vrstu skoka ([Vrste skokova, stranica 23](#)).
- 4 Odaberite **Vjetar > Dodaj**.
- 5 Odaberite visinu.
- 6 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 7 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Vrijednost vjetra dodaje se na popis. U izračunima se koriste samo vrijednosti vjetra s popisa.
- 8 Ponovite korake 5 do 7 za svaku dostupnu visinu.

Ponovno postavljanje informacija o vjetru

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka**.
- 3 Odaberite **HAHO** ili **HALO**.
- 4 Odaberite **Vjetar > Ponovno postavljanje**.

Sve su vrijednosti vjetra izbrisane s popisa.

Unos informacija o vjetru za statični skok

- 1 Pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Vodič skoka > Statično > Vjetar**.
- 3 Unesite brzinu vjetra u čvorovima i odaberite **Gotovo**.
- 4 Unesite smjer vjetra u stupnjevima i odaberite **Gotovo**.

Postavke konstante

Odaberite Vodič skoka, odaberite vrstu skoka, a zatim odaberite Konstanta.

Postotak maksimalnog: Postavljanje raspona skoka za sve vrste skokova. Postavka manja od 100% smanjuje udaljenost odmaka do točke DIP, a postavka veća od 100% povećava udaljenost odmaka. Iskusniji vodiči skoka možda žele koristiti manje brojeve, a manje iskusni skakači možda žele koristiti veće brojeve.

Faktor sigurnosti: Postavljanje margine pogreške za skok (samo HAHO). Sigurnosni faktor obično je cijeli broj 2 ili veći, a određuje ga vodič skoka na temelju specifikacija za skok.

K-slobodni pad: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom slobodnog pada na temelju procjene kupole padobrana (samo HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-otvaranje: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za otvoreni padobran na temelju procjene kupole padobrana (HAHO i HALO). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

K-statično: Postavljanje vrijednosti povlačenja vjetra za padobran tijekom statičnog skoka na temelju procjene kupole padobrana (samo Statično). Svaki padobran treba biti označen vrijednošću K.

Surfanje

U sklopu aktivnosti surfanja možete zabilježiti sesije surfanja. Nakon sesije možete vidjeti broj valova, najduži val i maksimalnu brzinu.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Surfanje**.
- 3 Čekajte na plaži dok sat ne primi GPS signale.
- 4 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **GPS** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Odaberite **Spremi** za pregled sažetka vaše sesije surfanja.

Pregled informacija o morskim mijenama

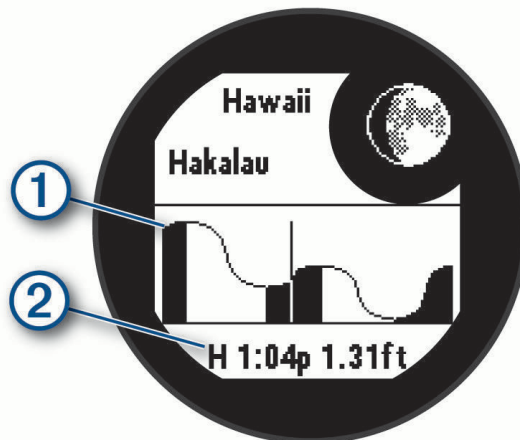
⚠ UPOZORENJE

Informacije o morskim mijenama služe samo u informativne svrhe. Snosite odgovornost za praćenje svih objavljenih smjernica o vodi, za svjesnost o svojem okruženju i za primjenu pravila sigurne plovidbe u svakom trenutku. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

Kada uparite sat s kompatibilnim telefonom, možete pregledati informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, uključujući visinu morske mijene i vrijeme sljedeće plime i oseke.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Morske mijene**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite omiljenu ili nedavno korištenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
 - Kako biste upotrijebili trenutnu lokaciju u blizini stanice za predviđanje morskih mijena odaberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
 - Kako biste odabrali spremljenu lokaciju, odaberite **Dodaj > Spremljeno**.
 - Kako biste unijeli koordinate lokacije, odaberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikazat će se 24-satna karta morskih mijena za trenutni datum s trenutnom visinom morske razine ① i informacijama o sljedećim mijenama ②.



- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli informacije o morskim mijenama za naredne dane.
 - 5 Pritisnite **GPS** i odaberite **Post.apl. kao fav.** kako biste ovu lokaciju postavili kao omiljenu stanicu za predviđanje morskih mijena.
- Vaša omiljena stanica za predviđanje morskih mijena prikazuje se na vrhu popisa u aplikaciji i u brzom pregledu widgeta.

Postavljanje upozorenja o morskim mijenama

- 1 U aplikaciji **Morske mijene** odaberite spremljene stanice za predviđanje morskih mijena.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite **Postavljanje upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije plime, odaberite **Do plime**.
 - Kako biste alarm postavili da se oglasi prije oseke, odaberite **Do oseke**.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **GPS** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Kad prvi put pritisnete **GPS** za pokretanje aktivnosti, sat će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Post.apl. kao fav..**
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Uklanjanje iz favorita**.

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Promijeni redoslijed**.
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prilagodili položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

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

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopiranje aktivnosti** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo** > **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 7 Odaberite  kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

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

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

3D brzina: Izračunava brzinu s pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

Dodaj aktivnost: Omogućuje prilagođavanje multisport aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Satu omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine s pomoću ugrađenog visinomjera (*Omogućivanje automatskog uspona, stranica 30*).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udalj. autom.dion. označava dionice na određenoj udaljenosti. Opcija Aut.dionica (položaj) označava dionice na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli SET. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Satu omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 11*).

Autom. izračun dionica: Satu omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških spustova ili jedrenja na dasci s pomoću ugrađenog mjerača brzine. Za aktivnost jedrenja na dasci možete postaviti pragove brzine i udaljenosti za automatsko pokretanje.

Automatsko pomicanje: Postavlja sat tako da se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

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

Veliki brojevi: Mijenja veličinu brojeva na zaslonu s podacima o aktivnosti.

Slanje pulsa: Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o pulsima kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o pulsima, stranica 67*).

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

Zaslone s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26*).

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

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice pri igranju golfa.

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

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Tipka Dionica: Omogućuje ili onemogućuje gumb SET za bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava gumbes tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje gumba.

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Praćenje načina: Omogućuje ili onemogućuje automatsko praćenje uspinjanja ili spuštanja za slobodno skijanje i snowboarding.

Praćenje prepreka: Omogućuje satu spremanje lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja ([Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama, stranica 9](#)).

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 22](#)).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

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

Način napajanja: Postavlja zadani način napajanja za aktivnost.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja trajanje vremena uštede energije, odnosno koliko dugo sat ostaje u načinu rada za treniranje, primjerice, kada čekate početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. FIT datoteke bilježe fitness podatke u obliku prilagođenom za Garmin Connect.

Biljež.nakon zalaska sunca: Postavlja sat za bilježenje točaka traga nakon zalaska sunca tijekom ekspedicije.

Zabilježi temperaturu: Tijekom određenih aktivnosti bilježi temperaturu okoline oko sata.

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja.

Interval: Postavlja frekvenciju za bilježenje točaka traga tijekom ekspedicije. Po zadanim postavkama, GPS točke traga bilježe se jednom u sat vremena i ne snimaju se nakon zalaska sunca. Rjeđe bilježenje točaka traga produljuje vijek trajanja baterije.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Omogućuje ili onemogućuje brojanje ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja omogućuje praćenje brojanja ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

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

Vraćanje zadanih post.: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

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

Snaga trčanja: Omogućuje bilježenje podataka o snazi trčanja i prilagodbu postavki ([Postavke snage trčanja, stranica 73](#)).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost ([Postavke satelita, stranica 31](#)).

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa.

SpeedPro: Omogućuje napredno mjerenje brzine za jedrenje na dasci.

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike tijekom igranja golfa ([Bilježenje statistike, stranica 22](#)).

Bljeskanje: Postavlja način, brzinu i boju bljeskanja LED svjetla tijekom aktivnosti.

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

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

Upozorenja za aktivnosti

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

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencia	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke 0 zonama pulsa, stranica 82 i Izračuni zona pulsa, stranica 84 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
- Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatski uspon > Status**.

6 Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
- Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Držite **MENU**, odaberite **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, odaberite postavke aktivnosti, a zatim odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključiti: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 95*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

NAPOMENA: Dostupno samo na modelima Instinct 2X Solar.

Svi sust. i više frekv.poj.: Omogućuje više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

NAPOMENA: Dostupno samo na modelima Instinct 2X Solar.

GPS + GLONASS: Omogućuje GPS i GLONASS sustav satelita za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša. Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS.

NAPOMENA: Dostupno samo na modelima Instinct 2/2S.

GPS + GALILEO: Omogućuje GPS i GALILEO sustave satelita za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša. Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS.

NAPOMENA: Dostupno samo na modelima Instinct 2/2S.

UltraTrac: Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Applied Ballistics

UPOZORENJE

Funkcija Applied Ballistics služi za precizne izračune elevacije i smicanja zraka (engl. windage), a izračune vrši samo na temelju profila vatrenog oružja i metaka ili na temelju trenutanih uvjeta. Ovisno o okolini, uvjeti se mogu brzo mijenjati. Promjene uvjeta u okolini, kao što su naleti vjetra ili vjetar na donjem dijelu putanje, mogu utjecati na preciznost gađanja. Očitavanja elevacije i smicanja zraka (engl. windage) služe samo kao predložena rješenja i temelje se na vašem unosu podataka u funkciju. Mjerite često i pažljivo i omogućite vremenski odmak nakon značajnijih promjena uvjeta u okolini kako bi se očitani podaci stabilizirali. Radi sigurnosti uvijek imajte na umu marginu pogreške uslijed promjene uvjeta i pogrešaka u očitavanju.

Prije pucanja uvijek dobro proučite metu i što se nalazi iza nje. Ako ne uzmete u obzir okolinu u kojoj pucate, može doći do imovinske štete, ozljeda ili smrtnih posljedica.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2X Solar - Tactical Edition.

Funkcija Applied Ballistics omogućuje prilagođeno ciljanje u streljaštvu dugog dometa na temelju karakteristika puške, karakteristika metka i različitih uvjeta u okolini. Možete unijeti parametre poput vjetra, temperature, vlažnosti, dometa i smjera ispaljivanja.

Ova funkcija pruža informacije koje su vam potrebne za ispaljivanje projektila dugog dometa, uključujući korekciju elevacije, smicanje zraka i vrijeme leta projektila. Također uključuje prilagođene modele otpora zraka za vašu vrstu metka. Više pojedinosti o funkciji potražite na web-mjestu appliedballisticsllc.com Opise izraza i podatkovnih polja potražite u odjeljku [Applied Ballistics Pojmovnik, stranica 37](#).

NAPOMENA: Možda ćete morati nadograditi balistički kalkulator u aplikaciji Applied Ballistics Quantum™ kako biste otključali sve Applied Ballistics funkcije ([Aplikacija Applied Ballistics Quantum, stranica 32](#)).

Aplikacija Applied Ballistics Quantum

Aplikacija Applied Ballistics Quantum omogućuje upravljanje balističkim profilima na satu Instinct 2X Solar - Tactical Edition ili nadogradnju balističkog kalkulatora, ako je potrebno. Aplikaciju Applied Ballistics Quantum možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu.

Applied Ballistics opcije

Na zaslonu sata pritisnite **GPS**, odaberite **Applied Ballistics** i pritisnite **GPS**.

Quick Edit: Omogućuje brzo uređivanje raspona, smjera ispaljivanja i podataka o vjetru ([Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo, stranica 33](#)).

Range Card: Na temelju parametara koje unosi korisnik omogućuju pregledavanje podataka za različite domete. Polja možete promijeniti ([Prilagođavanje polja skice položaja, stranica 33](#)), urediti veličinu koraka dometa ([Uređivanje koraka dometa, stranica 33](#)) i postaviti osnovni domet ([Postavljanje temeljnog dometa, stranica 34](#)).

Target Card: Na temelju parametara koje unosi korisnik omogućuje pregledavanje dometa nadmorske visine i vjetra za deset meta.

Environment: Omogućuje prilagođavanje atmosferskih uvjeta za okoliš u kojem se trenutno nalazite. Možete unijeti prilagođene vrijednosti, upotrijebiti vrijednosti tlaka iz unutarnjih senzora uređaja ili vrijednosti temperature iz povezanog tempe™ senzora ([Okoliš, stranica 33](#)).

Target: Omogućuje prilagođavanje uvjeta za streljaštvo dugog dometa za trenutnu metu. Možete promijeniti odabranu metu i prilagoditi uvjete za do deset meta ([Promjena mete, stranica 34](#)).

Profile: Omogućuje prilagođavanje svojstava vatrenog oružja ([Uređivanje svojstava vatrenog oružja, stranica 35](#)), svojstava metka ([Uređivanje svojstava metka, stranica 35](#)) i izlazne mjerne jedinice za trenutni profil. Možete promijeniti odabrani profil ([Odabir drugog profila, stranica 34](#)) i dodati dodatne profile ([Dodavanje profila, stranica 34](#)).

Change Fields: Omogućuje prilagodbu podatkovnih polja na zaslonu s podacima profila ([Prilagođavanje zaslona s podacima profila, stranica 35](#)).

Setup: Omogućuje odabir mjernih jedinica i opcije izračuna elevacije i smicanja zraka.

Brzo uređivanje uvjeta za streljaštvo

Možete uređivati podatke o dometu, smjeru ispaljivanja i vjetru.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Quick Edit**.
SAVJET: Za uređivanje pojedine vrijednosti pritisnite DOWN ili UP i za prebacivanje na sljedeće polje pritisnite GPS.
- 3 Postavite vrijednost za **RNG** na ciljnu udaljenost.
- 4 Vrijednost za **DOF** postavite prema stvarnom smjeru ispaljivanja (ručno ili s pomoću kompasa).
- 5 Postavite vrijednost za **W 1** na malu brzinu vjetra.
- 6 Postavite vrijednost za **W 2** na veliku brzinu vjetra.
- 7 Postavite vrijednost za **DIR** na smjer iz kojeg vjetar puše.
- 8 Za spremanje postavki pritisnite **BACK**.

Okoliš

Uređivanje okoliša

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Environment**.
- 3 Odaberite opciju za uređivanje.

Omogućivanje automatskog ažuriranja

Možete upotrijebiti funkciju automatskog ažuriranja kako bi se geografska širina i tlak ažurirali automatski. Kada se poveže sa senzorom tempe, ažurira se i temperatura. Kada se poveže s meteorološkim mjeracom, vrijednosti brzine vjetra, smjera vjetra i vlažnosti također se ažuriraju. Vrijednosti se ažuriraju svakih pet minuta.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Environment > Auto Update > On**.

Kartica dometa

Prilagođavanje polja skice položaja

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.
SAVJET: Možete pritisnuti GPS kako biste brzo pregledali različita podatkovna polja za treći stupac.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Change Fields**.
- 5 Pritisnite **DOWN** ili **UP** kako biste prešli na polje.
- 6 Pritisnite **GPS** kako biste promijenili polje.
- 7 Pritisnite **BACK** kako biste spremili promjene.

Uređivanje koraka dometa

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Range Increment**.
- 5 Unesite vrijednost.

Postavljanje temeljnog dometa

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Range Card**.
- 3 Držite **GPS**.
- 4 Odaberite **Base Range**.
- 5 Unesite vrijednost.

Mete

Promjena mete

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target**.
- 3 Odaberite metu.
- 4 Odaberite **Set as Current**.

Uređivanje mete

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Target**.
- 3 Odaberite metu.
- 4 Odaberite opciju za uređivanje.

Profil

Odabir drugog profila

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile**.
- 3 Odaberite profil.
- 4 Odaberite **Change Profile**.

Dodavanje profila

Datoteku .pro s informacijama o profilu možete dodati tako da je izradite u aplikaciji Applied Ballistics Quantum i prenesete u mapu AB na uređaju. Profil također možete izraditi na uređaju Garmin.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile > + Profile**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prilagođavanje svojstava metka odaberite **Bullet Properties** ([Uređivanje svojstava metka, stranica 35](#)).
 - Za prilagođavanje svojstava vatrenog oružja odaberite **Gun Properties** ([Uređivanje svojstava vatrenog oružja, stranica 35](#)).
 - Za promjenu mjernih jedinica za izlazna polja odaberite **Output Units**.

Brisanje profila

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Profile**.
- 3 Odaberite profil.
- 4 Odaberite **Delete Profile**.

Prilagođavanje zaslona s podacima profila

- 1 Tijekom Applied Ballistics aktivnosti pritisnite **DOWN** za prelazak na zaslon s podacima profila.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Odaberite **Change Fields**.
- 4 Pritisnite **DOWN** ili **UP** kako biste prešli na polje.
- 5 Pritisnite **GPS** kako biste promijenili polje.
- 6 Pritisnite **BACK** kako biste spremili promjene.

Uređivanje svojstava metka

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Bullet Properties**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste automatski unijeli svojstva metka iz Applied Ballistics baze podataka metaka, odaberite **Bullet Database**, odaberite balistički kalkulator, a zatim odaberite kalibar metka, proizvođača, metak i krivulju otpora zraka.
NAPOMENA: Možete odabrati kalibar metka kako biste pretražili popis metaka s tim kalibrom. Ne podudaraju se svi nazivi uložaka streljiva sa stvarnim kalibrom metka. Na primjer, 300 Win Mag je metak kalibra .308.
 - Da biste ručno unijeli svojstva metka ako se metak ne nalazi u bazi podataka metaka, pritisnite **DOWN** kako biste se kretali opcijama i odaberite vrijednost koju želite urediti.
NAPOMENA: Te podatke možete pronaći na web-mjestu proizvođača metka.

Uređivanje svojstava vatrenog oružja

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties**.
- 3 Odaberite opciju za uređivanje.

Kalibracija početne brzine metka

Kalibriranje početne brzine metka daje točnije rješenje za nadzvučni raspon za pojedino vatreno oružje.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties > Calibrate Muzzle Velocity**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uređivanje dometa odaberite **Range**.
 - Za uređivanje udaljenosti pada odaberite **True Drop**.
- 4 Odaberite **BACK**.

Kalibracija faktora mjerila pada

Garmin preporučuje da početnu brzinu metka kalibrirate prije faktora mjerila pada.

Kalibriranje faktora mjerila pada daje točnije rješenje pri ili iznad ultrazvučnog raspona za pojedino vatreno oružje.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties > Calibrate DSF**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uređivanje dometa odaberite **Range**.
 - Za uređivanje udaljenosti pada odaberite **True Drop**.
- 4 Odaberite **BACK**.

Prikaz tablice faktora mjerila pada

Tablica faktora mjerila pada popunjava se nakon što kalibrirate faktor mjerila pada. Po potrebi vrijednosti iz tablice možete ponovno postaviti na nulu.

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties > View DSF Table**.
- 3 Po potrebi držite **MENU** i odaberite **Clear DSF Table**.
Vrijednosti u tablici vraćaju se na nulu.

Uređivanje početne brzine metka i temperature

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Edit**.
- 5 Za kretanje tablicom pritisnite **DOWN** ili **UP**.
- 6 Pritisnite **GPS** za uređivanje vrijednosti.
- 7 Pritisnite **BACK** za spremanje promjena.
- 8 Pritisnite **BACK**.
- 9 Odaberite **Muzzle Velocity > Enable MV-Temp** kako biste postavili početnu brzinu s pomoću tablice temperature.

Brisanje unosa iz tablice početne brzine metka i temperature

- 1 U aplikaciji Applied Ballistics pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Profile > Gun Properties > MV-Temp Table**.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Clear MV-Temp**.

Applied Ballistics Pojmovnik

NAPOMENA: Funkcija Applied Ballistics dostupna je samo na navigacijskom uređaju Instinct 2X Solar - Tactical Edition.

Polja rješenja streljaštva

DOF: Smjer ispaljivanja, pri čemu je sjever na 0 stupnjeva, a istok na 90 stupnjeva. Ulazno polje.

SAVJET: Možete upotrijebiti kompas kako biste postavili ovu vrijednost usmjeravanjem vrha uređaja prema smjeru ispaljivanja. Trenutačna vrijednost kompasa prikazuje se u polju DOF. Možete pritisnuti GPS kako biste upotrijebili tu vrijednost. Možete ručno unijeti vrijednost tako da pritisnete DOWN ili UP.

NAPOMENA: DOF upotrebljava se samo za izračun Coriolisovog učinka. Ako gađate metu udaljenu manje od 1000 metara, ovo polje unosa nije obavezno.

Elevation: Okomiti dio rješenja za metu izražen u miliradijanima (mil) ili kutnim minutama (MOA).

RNG: Udaljenost do mete izražena u jardima ili metrima. Ulazno polje.

W 1/2: Brzina vjetra 1, brzina vjetra 2 i smjer vjetra. Na primjer, ako je smjer vjetra (DIR) 9:00, vjetar puše slijeva nadesno iz perspektive strijelca. Ulazno polje.

NAPOMENA: Polje brzine vjetra 2 nije obavezno. Upotreba i brzine vjetra 1 i brzine vjetra 2 nije učinkovit način za računanje različitih brzina vjetra na različitim udaljenostima između vas i mete. Upotrebom ovih polja mogu se obuhvatiti (izolirati) vrijednosti vjetra te izračunati minimalne i maksimalne vrijednosti smicanja zraka za rješenje.

Windage 1: Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 1 i smjeru vjetra izražen u miliradijanima (mil) ili kutnim minutama (MOA).

Windage 2: Vodoravni dio rješenja za metu temeljen na brzini vjetra 2 i smjeru vjetra izražen u miliradijanima (mil) ili kutnim minutama (MOA).

Dodatna izlazna polja

Aero. Jump. Effect: Količina rješenja elevacije koja se može pripisati aerodinamičkom skoku. Aerodinamički skok predstavlja okomiti otklon metka zbog bočnog vjetra. Aerodinamički skok izračunava se na temelju vrijednosti brzine vjetra 1. Ako nema komponente bočnog vjetra ili vrijednosti vjetra, ova je vrijednost nula.

Bullet Drop: Ukupni pad koji metak doživi na putanji leta prikazan u inčima.

Cos. Incl. Ang.: Kosinus kuta nagiba na metu.

H. Cor. Effect: Vodoravni Coriolisov učinak. Vodoravni Coriolisov učinak predstavlja iznos rješenja smicanja zraka koji se može pripisati Coriolisovom učinku. Uređaj to uvijek izračunava, iako bi utjecaj mogao biti minimalan ako ne ispaljujete pri proširenom dometu.

Lead: Vodoravna korekcija potrebna kako bi se pogodila meta koja se pomiče lijevo ili desno određenom brzinom.

SAVJET: Nakon što unesete brzinu mete, uređaj računa potrebno smicanje zraka u ukupnu vrijednost smicanja zraka.

Max. Ord.: Maksimalna visina. Maksimalna visina iznad osi cijevi koju će metak doseći na putanji leta.

Max. Ord. Range: Domet na kojem će metak doseći maksimalnu visinu iznad cijevi.

Remaining Energy: Preostala energija metka pri kontaktu s metom izražena u jedinici stopa-funta sile (ft. lbf) ili džulima (J).

Spin Drift: Količina rješenja smicanja zraka koja se može pripisati okretnoj pogrešci pomaka (žiroskopskoj pogrešci pomaka). Na primjer, u sjevernoj polutki metak ispaljen iz cijevi s desnim korakom uvijanja uvijek se malo zanosi u desno tijekom leta.

Time of Flight: Vrijeme leta koje naznačuje vrijeme potrebno da metak dosegne metu u određenom rasponu.

V. Cor. Effect: Okomiti Coriolisov učinak. Okomiti Coriolisov učinak predstavlja iznos rješenja nadmorske visine koji se može pripisati Coriolisovom učinku. Uređaj to uvijek izračunava, iako bi utjecaj mogao biti minimalan ako ne ispaljujete pri proširenom dometu.

Velocity: Procijenjena brzina metka kad pogodi metu.

Velocity Mach: Procijenjena brzina metka kad pogodi metu prikazana kao faktor mach brzine.

Polja okoline

Amb/Stn Pressure: Ambijentalni tlak (na mjestu mjerenja). Ambijentalni tlak nije prilagođen kako bi predstavljao tlak na razini mora (barometarski tlak). Ambijentalni je tlak obavezan za balističko rješenje streljaštva. Ulazno polje.

SAVJET: Tu vrijednost možete ručno unijeti ili možete odabrati opciju Use Current Pressure kako biste upotrijebili vrijednost tlaka iz unutarnjeg senzora u uređaju.

Humidity: Postotak vlage u zraku. Ulazno polje.

Latitude: Vodoravna lokacija na površini Zemlje. Negativne se vrijednosti nalaze ispod ekvatora. Negativne se vrijednosti nalaze iznad ekvatora. Ova se vrijednost upotrebljava za izračun okomitog i vodoravnog Coriolisovog pomaka. Ulazno polje.

SAVJET: Možete odabrati opciju Use Current Position kako biste upotrijebili GPS koordinate s uređaja.

NAPOMENA: Latitude upotrebljava se samo za izračun Coriolisovog učinka. Ako gađate metu udaljenu manje od 1000 metara, ovo polje unosa nije obavezno.

Temperature: Temperatura na vašoj trenutačnoj lokaciji. Ulazno polje.

SAVJET: Možete ručno unijeti očitavanje temperature s povezanog tempe senzora ili drugog izvora temperature. Polje se ne ažurira automatski kad postoji veza s tempe senzorom.

Wind Direction: Smjer iz kojeg dolazi vjetar. Na primjer, 9:00 vjetar puše slijeva nadesno. Ulazno polje.

Wind Speed 1: Brzina vjetra koja se upotrebljava u rješenju streljaštva. Ulazno polje.

Wind Speed 2: Izborna dodatna brzina vjetra koja se upotrebljava u rješenju streljaštva. Ulazno polje.

SAVJET: Možete upotrijebiti dvije brzine vjetra kako biste izračunali rješenje smicanja zraka koje sadrži visoku i nisku vrijednost. Stvarno smicanje zraka koji će se primijeniti za ispućavanje trebali bi se nalaziti unutar tog raspona.

Polja mete

Direction of Fire: Smjer ispaljivanja, pri čemu je sjever na 0 stupnjeva, a istok na 90 stupnjeva. Ulazno polje.

NAPOMENA: Direction of Fire upotrebljava se samo za izračun Coriolisovog učinka. Ako gađate metu udaljenu manje od 1000 metara, ovo polje unosa nije obavezno.

Inclination: Kut nagiba pucnja. Negativna vrijednost ukazuje na pucanj prema dolje. Pozitivna vrijednost ukazuje na pucanj prema gore. Rješenje streljaštva množi okomiti dio rješenje kosinusom kuta nagiba kako bi se izračunalo podešeno rješenje za pucanj prema gore ili prema dolje. Ulazno polje.

Range: Udaljenost do mete izražena u jardima ili metrima. Ulazno polje.

Speed: Brzina pokretne mete prikazana u miljama na sat (mi/h) ili kilometrima na sat (km/h). Negativna vrijednost ukazuje na metu koja se kreće ulijevo. Pozitivna vrijednost ukazuje na metu koja se kreće udesno. Ulazno polje.

Polja profila, svojstva metka

Ballistic Coefficient: Balistički koeficijent proizvođača za vaš metak. Ulazno polje.

SAVJET: Kada upotrebljavate jednu od Applied Ballistics prilagođenih krivulja otpora zraka, balistički koeficijent prikazuje vrijednost 1,000.

Bullet Diameter: Promjer metka izmjeren u inčima. Ulazno polje.

NAPOMENA: Promjer metka može se razlikovati od uobičajenog naziva metka. Na primjer, 300 Win Mag zapravo ima promjer od 0,308 inča.

Bullet Length: Duljina metka izmjerena u inčima. Ulazno polje.

Bullet Weight: Težina metka izmjerena u jedinici grain. Ulazno polje.

Drag Curve: Applied Ballistics prilagođena krivulja otpora zraka ili G1 ili G7 standardni model projektila. Ulazno polje.

NAPOMENA: Većina metaka puški dugog dometa bliža je standardu G7.

Polja profila, svojstva vatrenog oružja

Muzzle Velocity: Brzina metka dok izlazi iz otvora. Ulazno polje.

NAPOMENA: Ovo je polje obavezno za precizne izračune rješenja streljaštva. Ako kalibrirate početnu brzinu metka, polje će se možda automatski ažurirati za preciznije rješenje ispućavanja.

Output Units: Izlazne jedinice mjerenja. Milliradian (mil) iznosi 3,438 inča na 100 jarda. Kutna minuta (MOA) iznosi 1,047 inča na 100 jarda.

Sight Height: Udaljenost od središnje osi cijevi puške do središnje osi optike. Ulazno polje.

SAVJET: Tu vrijednost možete jednostavno odrediti mjerenjem od vrha zatvarača do središta kupole za podešavanje po vjetru i dodavanjem pola vrijednosti promjera zatvarača.

SSF - Elevation: Linearni množitelj koji računa prilagođavanje visine. Ne prate sve optike puški savršeno, zbog čega je za balističko rješenje potrebna korekcija mjera u skladu s optikom puške. Na primjer, ako se kupola pomakne 10 mil, a udarac je na 9 mil, mjerilo vida iznosi 0,9. Ulazno polje.

SSF - Windage: Linearni množitelj koji računa vodoravno prilagođavanje visine. Ne prate sve optike puški savršeno, zbog čega je za balističko rješenje potrebna korekcija mjera u skladu s optikom puške. Na primjer, ako se kupola pomakne 10 mil, a udarac je na 9 mil, mjerilo vida iznosi 0,9. Ulazno polje.

Twist Rate: Udaljenost potrebna da žlijeb cijevi napravi punu rotaciju. Proizvođač vatrenog oružja ili cijevi obično navodi zakretanje puške. Ulazno polje.

Zero Height: Izborna modifikacija koja utječe na elevaciju pri nultom dometu. Često se upotrebljava kad se dodaje prigušivač ili koristi podzvučno streljivo. Na primjer, ako dodate prigušivač, a metak pogodi cilj 1 inč iznad očekivanog mjesta, Zero Height iznosi 1 inč. Vrijednost morate postaviti na nulu kad maknete prigušivač. Ulazno polje.

Zero Offset: Izborna modifikacija koja utječe na smicanje zraka pri nultom dometu. Često se upotrebljava kad se dodaje prigušivač ili koristi podzvučno streljivo. Na primjer, ako dodate prigušivač, a metak pogodi cilj 1 inč ulijevo od očekivanog mjesta, Zero Offset iznosi -1 inč. Vrijednost morate postaviti na nulu kad maknete prigušivač. Ulazno polje.

Zero Range: Domet na kojem je optika vatrenog oružja postavljena tako je nišan na meti. Ulazno polje.

Polja profila, svojstva vatrenog oružja, kalibracija početne brzine metka

Range: Udaljenost od otvora cijevi do mete. Ulazno polje.

SAVJET: Trebate unijeti vrijednost koja je što je moguće bliže dometu navedenom u rješenju streljaštva. To je domet pri kojem metak usporava na mach 1,2 i počinje ulaziti u transsonični domet.

True Drop: Stvarna udaljenost pada metka tijekom leta do mete prikazana u miliradianima (mil) ili kutnim minutama (MOA). Ulazno polje.

Polja profila, svojstva vatrenog oružja, kalibracija faktora mjera pada

Range: Domet s kojeg pucate. Ulazno polje.

SAVJET: Ovaj bi domet trebao biti unutar 90 % preporučenog dometa navedenog u rješenju streljaštva. Vrijednosti manje od 80% preporučenog dometa ne osiguravaju odgovarajuće prilagođavanje.

True Drop: Stvarna udaljenost pada metka ispucanog s određenog dometa prikazana u miliradianima (mil) ili kutnim minutama (MOA). Ulazno polje.

Vježbanje

Objedinjeni status treniranja

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

U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●● > **Postavke**.

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

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

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

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Instinct 2 putem računa Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Instinct 2.

Sinkronizirajte sat Instinct 2 i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 39](#)).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Instinct 2.

Vježbanje

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

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat ([Aktivnosti i aplikacije, stranica 7](#)).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 40](#)).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 79](#)).

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

Početak vježbanja

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 5 Odaberite vježbanje.

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

- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 (*Status treniranja, stranica 55*).

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

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

Stvaranje intervalnog vježbanja

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

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
 - 2 Odaberite aktivnost.
 - 3 Držite **MENU**.
 - 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
 - 5 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
 - 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite **SET**.
 - 7 Slijedite upute na zaslonu.
- Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 79](#)) i morate upariti sat Instinct 2 s kompatibilnim pametnim telefonom.

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

PacePro™ treniranje

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

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

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 79](#)).

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

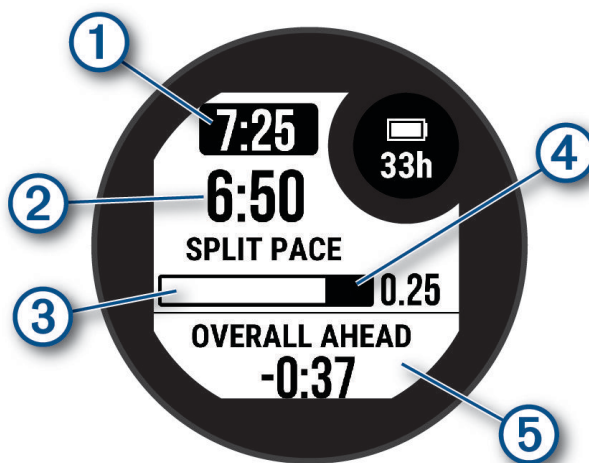
Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.
- 6 Pritisnite **GPS**.

SAVJET: Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.

- 7 Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
- 8 Po potrebi odaberite ☒ kako biste omogućili navigaciju stazom.
- 9 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



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

SAVJET: Možete držati MENU i zatim odabrati **Zaustavi PacePro > ☒** da biste zaustavili PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za promjenu lokacije Virtual Partner zaslona (opcionally).
- 8 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)).
- 9 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

Postavljanje cilja treniranja

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

SAVJET: Možete držati **MENU** i zatim odabrati **Otkazi cilj > ✓** kako biste otkazali cilj treniranja.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računom.
- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Pritisnite **GPS** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Kada završite aktivnost, pritisnite **GPS** i odaberite **Spremi**.

Povijest

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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na sat.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod..**
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 57](#)).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir skijaškog ili snowboarding spusta i prikaz dodatnih podataka o svakom spustu odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtav.elev..**
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

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

Osobni rekordi

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

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

Pregledavanje osobnih rekorda

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

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje jednog rekorda odaberite rekord i zatim odaberite **Izbriši rekord > ✓**.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Korištenje brojača kilometara

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

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

Brisanje povijesti

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgled sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi izgled sata i podatke koji se na njemu prikazuju.

- 1 Na izgledu sata držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
 - Za prilagođavanje podataka koji se prikazuju na zaslonu sata odaberite **Prilagodi**, pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija i zatim pritisnite **GPS**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 50](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 50](#)).

Naziv	Opis
ABC	Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 5).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitavanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 51).
Planiranje odmora	Omogućuje vam da na satu Instinct 2 - džel Edition započnete vožnju i na satu prikazuje informacije o odmoru. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Praćenje psa	Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste sa satom iz serije Instinct 2 uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot™	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot.
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 53).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju (Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 74).
Zadnji sport	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.

Naziv	Opis
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona.
My Love Rewards	Prikazuje Love's® nagrade na satu Instinct 2 - džel Edition. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 77).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama (Mjerenje performansi, stranica 51).
Pilot Flying J™ MyRewards	Prikazuje informacije s kartice s nagradama na satu Instinct 2 - džel Edition. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 67). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Solarni intenzitet	Prikazuje grafikon intenziteta solarnog punjenja za zadnjih 6 sati i prosjek za prethodni tjedan. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Koraci	Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Surflin	Na temelju vaše trenutačne lokacije prikazuje trenutačne podatke o valovima, kao što su visina plime i valova te ocjena valova za najbližu lokaciju za surfanje. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
Temperatura	Prikazuje podatke o temperaturi iz unutarnjeg senzora temperature.
Plime	Prikazuje informacije o stanici za predviđanje morskih mijena, kao što je visina morske razine i vrijeme pojavljivanja sljedeće plime i oseke (Pregled informacija o morskim mijenama, stranica 25).
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje (Spremnost za treniranje, stranica 59).
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate (Status treniranja, stranica 55).

Naziv	Opis
VIRB® kontrole	Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili uređaj VIRB i sat iz serije Instinct 2 (<i>VIRB daljinski upravljač, stranica 74</i>).
Vrijeme	Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.
Xero® uređaj	Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je kompatibilni uređaj Xero uparen s vašim satom iz serije Instinct 2 (<i>Postavke Xero laserske lokacije, stranica 76</i>).

Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta

Brzi pregledi widgeta omogućuju brz pristup zdravstvenim podacima, informacijama o aktivnostima, ugrađenim senzorima i još mnogo toga. Kada uparite sat, možete pregledavati podatke s telefona kao što su obavijesti, vremenska prognoza i kalendarski događaji.

1 Pritisnite **UP** ili **DOWN**.

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



2 Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih informacija.

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **GPS** za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

Možete promijeniti redoslijed brzih pregleda widgeta u slijedu i dodati nove brze preglede widgeta.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Izgled > Brz.preg.widg.**

3 Odaberite opciju:

- Odaberite brzi pregled widgeta i zatim pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste promijenili lokaciju brzog pregleda widgeta u slijedu.
- Odaberite brzi pregled widgeta i zatim odaberite  kako biste brzi pregled widgeta uklonili iz slijeda.
- Odaberite **Dodaj** i odaberite brzi pregled widgeta kako biste ga dodali u slijed.

Body Battery

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

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 51](#)).

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

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

Mjerenje performansi

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

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

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

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

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije ([Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 52](#)).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa ([Status varijabilnosti pulsa, stranica 53](#)).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom ([Stanje performansi, stranica 53](#)).

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test ([Dobivanje procjene FTP-a, stranica 54](#)).

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je senzor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o puls i tempa ([Laktatni prag, stranica 54](#)).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Instinct 2 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Sat ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerjačem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 119](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 81](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 83](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27](#)).

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

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerjač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerjač snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 81](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 83](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

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

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 81](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 83](#)).

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta performansi.
- 2 Pritisnite **GPS** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.
- 3 Za prikaz predviđenog vremena utrke pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS** za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

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

Status varijabilnosti pulsa

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

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

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

Stanje performansi

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

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

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

Pregledavanje stanja performansi

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

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti senzor pulsa na prsima i mjerач snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72*) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 52*).

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

1 Za prikaz brzog pregleda widgeta za performanse pritisnite **UP** ili **DOWN**.

2 Pritisnite **GPS** za prikaz pojedinosti u brzom pregledu widgeta.

3 Za prikaz procijenjenog FTP-a pritisnite **UP** ili **DOWN**.

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

Informacije potražite u dodatku (*FTP ocjene, stranica 119*).

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

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerач snage (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72*) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam, stranica 52*).

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

1 Na satu odaberite **GPS**.

2 Odaberite biciklističku aktivnost.

3 Držite **MENU**.

4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

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

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

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

7 Odaberite opciju:

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

Laktatni prag

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

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila (*Postavljanje zona pulsa, stranica 83*).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).

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

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

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

Status treniranja

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

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

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

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52](#)). Kada se prilagođavate na okruženje visoke temperature ili velike nadmorske visine, sat prikazuje vrijednosti maksimalnog VO2 koje su korigirane na temelju temperature i nadmorske visine ([Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu, stranica 56](#)).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana ([Status varijabilnosti pulsa, stranica 53](#)).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. ([Akutno opterećenje, stranica 57](#)).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje ([Vrijeme oporavka, stranica 57](#)).

Razine statusa treniranja

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO₂ tjedno ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂](#), stranica 52). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO₂ radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO₂, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO₂ za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Postavke aplikacija i aktivnosti](#), stranica 27).

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

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerac snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi](#), stranica 40).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO₂.

Performanse i aklimatizacija na više temperature i veću nadmorsku visinu

Čimbenici iz okoliša poput visoke temperature i velike visine utječu na vaše treniranje i rezultate. Primjerice, treniranje na velikim nadmorskim visinama može pozitivno utjecati na vašu formu, no zbog boravka na velikim nadmorskim visinama možda ćete primijetiti privremeno smanjenje maksimalnog VO₂. Vaš sat Instinct 2 šalje obavijesti o aklimatizaciji i korigiranu procjenu maksimalnog VO₂ i statusa treniranja pri temperaturama višima od 22 °C (72 °F) i pri visinama većima od 800 m (2625 ft.). Aklimatizaciju na više temperature i veće nadmorske visine možete pratiti na brzom pregledu widgeta statusa treniranja.

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

Akutno opterećenje

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

O efektu vježbanja

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

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

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

Aerobni efekt treniranja i Anaerobni efekt treniranja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

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

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

Vrijeme oporavka

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

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

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

Puls oporavka

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

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

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Pauziranje statusa treniranja i nastavak pauziranog statusa treniranja

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

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki vam je tjedan potrebno barem jedno mjerenje maksimalne vrijednosti VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 52*).

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

Spremnost za treniranje

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

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

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

Prikaz trendova treninga kroz vrijeme potražite na računu Garmin Connect.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 62](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite **CTRL**.



Ikona	Naziv	Opis
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 3).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 5).
	Applied Ballistics	Odaberite za otvaranje aplikacije Applied Ballistics (Applied Ballistics, stranica 32). NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2X Solar - Tactical Edition.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 86).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 93).
	Pozad. osvjetljenje	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 96).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 67).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Instinct i povećava se kako se približavate telefonu.
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo. LED svjetlo uključuje se na modelima sata Instinct 2X Solar. NAPOMENA: Ta se kontrola zove džepnom svjetiljkom na satu Instinct 2X Solar.
	Zaključavanje tipki	Odaberite za zaključavanje gumba kako biste spriječili njihovo slučajno pritiškanje.
	Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
	Upravljanje glazbom	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Noćno gledanje	Odaberite kako biste prilagodili zaslon radi kompatibilnosti s naočalama za noćno gledanje i kako biste onemogućili senzor pulsa na zapešću. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvođa.
	Telefon	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.

Ikona	Naziv	Opis
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Referentna točka	Odaberite za postavljanje referentne točke za navigaciju (<i>Postavljanje referentne točke, stranica 88</i>).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Post.vrij.uz GPS	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Način za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način za spavanje (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 96</i>).
	Kamuflačni način rada	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili kamuflačni način rada da biste isključili bežičnu komunikaciju i spriječili spremanje i dijeljenje GPS položaja. NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 4</i>).
	Bljeskanje	Odaberite kako biste uključili bljeskanje LED svjetla. Možete stvoriti prilagođeni način rada bljeskanja (<i>Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla, stranica 63</i>). NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.
	IZL.I ZALAZ.SUNC.	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 4</i>).
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 63</i>).

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca (*Kontrole, stranica 60*).

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

Upotreba LED svjetla

⚠ UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima bljeskalicu koja se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2X Solar.

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite .
- 3 Po potrebi pritisnite **GPS** kako biste uključili svjetlo.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za podešavanje svjetline ili boje svjetla pritisnite **UP** ili **DOWN**.
SAVJET: Dvaput brzo pritisnite **CTRL** kako bi se svjetlo ubuduće uključivalo s tom postavkom.
 - Kako biste svjetlo programirali da bljeska na određeni način, držite **MENU**, odaberite **Bljeskanje**, odaberite način rada i pritisnite **GPS**.
 - Za prikaz informacija o vašem kontaktu u hitnim slučajevima i programiranje svjetla da bljeskanjem signalizira za potrebnu pomoć, držite **MENU**, odaberite **Signal za pomoć** i pritisnite **GPS**.

⚠ OPREZ

Programiranjem svjetiljke za bljeskanje po obrascu za pomoć ne kontaktiraju se kontakti u hitnim slučajevima ili hitne službe u vaše ime. Informacije o vašem kontaktu u hitnim slučajevima prikazat će se samo ako je kontakt konfiguriran u aplikaciji Garmin Connect.

Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite  > **Prilagođeno**.
- 3 Pritisnite **GPS** za uključivanje bljeskanja svjetla (dodatno).
- 4 Odaberite .
- 5 Pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste prešli na postavku bljeskanja.
- 6 Za kretanje opcijama postavki pritisnite **GPS**.
- 7 Za spremanje pritisnite **BACK**.

Upotreba zaslona svjetla

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na modelima Instinct 2/2S.

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Odaberite .

Garmin Pay

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima proizvoda.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

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

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

Plaćanje pomoću sata

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

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1 Držite **CTRL**.

2 Odaberite .

3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

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

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.

4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).

5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.

Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.

6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

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

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

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

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

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

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

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

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay**.

3 Odaberite karticu.

4 Odaberite opciju:

- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.
Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Instinct 2.
- Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Instinct 2, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.

2 Odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Instinct 2 morate unijeti novu lozinku.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 65*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

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

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

Senzori i dodaci

Sat Instinct 2 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Prikaz slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 50*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

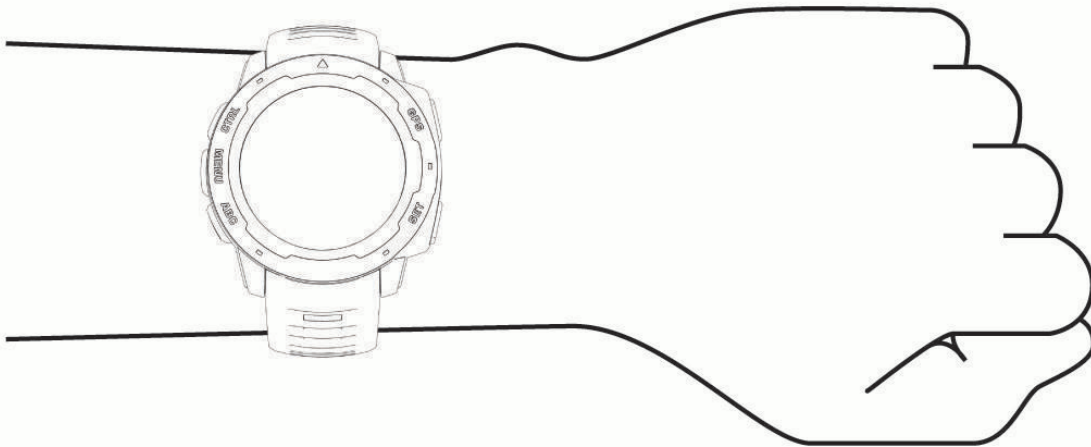
Nošenje sata

OPREZ

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

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

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



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 66*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 68*.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

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

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću**.

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

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

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

Upoz.za neuobič.puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 66*).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 67*).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Upoz.za neuobič.puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje – nisko**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Odašiljanje podataka o puls

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

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o puls automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 27*). Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Držite **CTRL** kako biste otvorili izbornik kontrola i zatim odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 62*).

2 Pritisnite **GPS**.

Sat počinje odašiljati podatke o puls.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

4 Pritisnite **GPS** za prestanak odašiljanja podataka o puls.

Pulsni oksimetar

Sat Instinct 2 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsog oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Postavljanje načina rada pulsog oksimetra, stranica 67*). Više informacija o točnosti pulsog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Na brzom pregledu widgeta prikazuje se zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, pritisnite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Pričekajte da sat počne s očitanjem pulsne oksimetrije.
- 3 Mirujte 30 sekundi.

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

Postavljanje načina rada pulsog oksimetra

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Pulsni oksimetar > Način rada pulsne oksim.**

3 Odaberite opciju:

- Za automatsko isključivanje mjerenja odaberite **Ručna provjera**.
- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijekom spavanja**.

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

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

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

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

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 68](#)).

Postavke kompasa

Pritisnite i držite **MENU**, a zatim odaberite **Senzori i dodaci > Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 68](#)).

Prikaz: Postavljanje smjera kretanja prikazanih na kompasu.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 68](#)).

Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

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

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kompas > Referentni sjever**.

3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje** te unesite magnetsku varijaciju i odaberite **Gotovo**.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran ([Postavke visinomjera, stranica 69](#)).

Postavke visinomjera

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

Automatska kalibracija: Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svake upotrebe satelitskih sustava.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadmorska visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Automatska kalibracija**.
- Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Ručni unos**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Kalibriraj > Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za unos trenutačne nadmorske visine vaše GPS lokacije odaberite **Kalibriraj > Koristi GPS**.

Postavke barometra

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > Barometar**.

Kalibriraj: Omogućuje ručnu kalibraciju senzora barometra.

Plotanje: Postavlja vremensku skalu karte u brzom pregledu widgeta barometra.

Upozorenje na oluju: Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Tlak: Postavlja kako sat prikazuje podatke o tlaku.

Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Senzori i dodaci > Barometar > Kalibriraj**.

3 Odaberite opciju:

- Za unos trenutčne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručni unos**.
- Za automatsku kalibraciju s pomoću digitalnog modela nadmorske visine odaberite **Koristi DEM**.

NAPOMENA: Za neke je satove potrebna veza s telefonom kako bi se za kalibraciju upotrijebio model DEM.

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Applied Ballistics	Možete koristiti uređaje Applied Ballistics kao što su mjerači dometa ili senzori vjetera te pregledati dodatne balističke informacije na svom satu.
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
DogTrack	Omogućuje primanje podataka s kompatibilnog ručnog uređaja za praćenje pasa.
Prošireni zaslon	Možete upotrijebiti način rada Prošireni zaslon kako biste prikazali zaslone s podacima sa svog sata na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge tijekom vožnje ili triatlona.
Vanjski monitor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je uređaj iz serije HRM-Pro™ ili senzor pulsa HRM-Fit™ možete pregledavati podatke o pulsima tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
inReach	Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem sata Instinct (Upotreba daljinskog upravljača inReach, stranica 74).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
RAČUNALO	Možete igrati videoigre na računalu i pregledavati statistiku u stvarnom vremenu na svom uređaju (Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 14).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjeracom snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (Postavljanje zona snage, stranica 84) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja, stranica 30).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju.
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (Dinamika trčanja, stranica 73).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (Korištenje dvoranskog trenažera, stranica 13).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 120).
Tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.
Vectronix	Možete koristiti mjerače dometa Vectronix® te pregledati dodatne balističke informacije na svom satu.
VIRB	Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću sata (VIRB daljinski upravljač, stranica 74).
XERO laserske lokacije	Podatke o lokaciji lasera možete pregledavati i dijeliti s uređaja Xero (Postavke Xero laserske lokacije, stranica 76).

Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

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

- 2 Držite **MENU**.

- 3 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.

SAVJET: Kada započnete aktivnost s omogućenom opcijom Automatsko otkrivanje, sat automatski traži obližnje senzore i postavlja upit o uparivanju s njima.

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Instinct 2 kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Instinct 2.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 72](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Instinct 2 ([Nadogradnja proizvoda, stranica 101](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo/udalj.senz.pul. > Pon.post.kalibr.podat.**

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 9](#)).

Snaga trčanja

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

Snaga trčanja može se mjeriti s pomoću kompatibilne dodatne opreme koja mjeri dinamiku trčanja ili s pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja, stranica 105*). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 29*).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa (*Postavljanje zona snage, stranica 84*).

Postavke snage trčanja

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

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

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

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

Dinamika trčanja

Kompatibilan uređaj Instinct 2 možete upariti s dodatkom HRM-Pro ili drugim dodatkom za mjerenje dinamike trčanja kako biste dobili podatke o trkačkoj formi u stvarnom vremenu.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

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

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

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

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

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

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

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

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je, primjerice, HRM-Pro dodatna oprema i upariti je sa svojim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.
NAPOMENA: Zasloni dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.
- 7 Krenite na trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 7*).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Pro.
Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

inReach daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Instinct. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati brzi pregled widgeta inReach u slijed brzog pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 50*).

- 1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 2 Na Instinct satu pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda widgeta inReach.
- 3 Pritisnite **GPS** kako biste potražili svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 4 Pritisnite **GPS** kako biste svoj uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
- 5 Pritisnite **GPS** i odaberite opciju:
 - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
 - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
 - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
 - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u korisničkom priručniku za seriju VIRB.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).
Brzi pregled VIRB widgeta dodan je slijedu.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz brzog pregleda VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzast.foto..**
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Instinct sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **MENU**.
- 6 Odaberite **VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Način snimanja > Pok.i zaus.mj.vrem..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Način snimanja > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Instinct uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **GPS**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzast.foto..**
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Postavke Xero laserske lokacije

Prije prilagođavanja postavki laserske lokacije morate upariti kompatibilan Xero uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 72](#)).

Držite **MENU** i odaberite **Senzori i dodaci > XERO laserske lokacije > Laserske lokacije**.

Tijekom aktivnosti: Omogućuje prikaz informacija o lokaciji lasera na kompatibilnom uparenom Xero uređaju tijekom aktivnosti.

Način rada za dijeljenje: Omogućuje vam javno dijeljenje ili privatno emitiranje informacija o lokaciji lasera.

Karta

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

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 76](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 76](#))

Pomicanje i zumiranje na karti

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

Postavke karte

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

Držite **MENU** i odaberite **Karta**.

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Instinct kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 79](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 47](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 60](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 85](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 77](#))

Uparivanje telefona

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

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

NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, možete držati **MENU** i odabrati **Uparivanje telefona**.

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

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)).

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

Prikaz obavijesti

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

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Instinct prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **Prihvati**.
NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **Odbij**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite **Odgovor** i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za brzi pregled widgeta obavijesti.
- 2 Pritisnite **GPS** i odaberite obavijest o tekstnoj poruci.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Instinct 2.

Odaberite opciju:

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

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 62](#)).

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

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat Instinct 2 možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

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

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj sat možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Telefon > Zvučni odzivnici**.

3 Odaberite opciju:

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

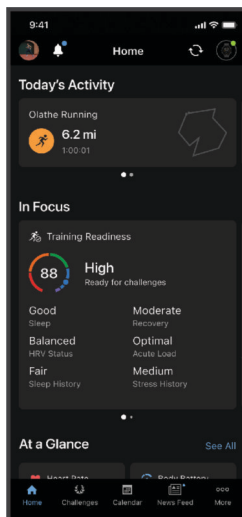
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
- 2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 80](#)).

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

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 80](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.
Sat će instalirati nadogradnju.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta i zaslone sata iz Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

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

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Instinct 2 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 77](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Garmin Explore™

Na web-mjestu Garmin Explore i aplikaciji možete izraditi staze, točke i zbirke, planirati putovanje i koristiti pohranu u oblaku. Na njima je ponuđeno napredno planiranje i s internetskom vezom i bez nje, tako da možete podijeliti i sinkronizirati podatke s kompatibilnim Garmin uređajem. S pomoću aplikacije možete preuzeti karte za izvanmrežni pristup i navigirati svugdje, bez korištenja mobilnih usluga.

Aplikaciju Garmin Explore možete preuzeti u trgovini aplikacijama na pametnom telefonu (garmin.com/exploreapp) ili možete otvoriti web-mjesto explore.garmin.com.

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Instinct 2 za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, datuma rođenja, visine, težine, zapešća, zone pulsa i zone snage. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

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

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Prikaz kondicijske dobi

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

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 81](#)).

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Korisnički profil > Kondicijska dob**.

O zonama pulsa

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

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 84](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Postavljanje zona pulsa

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 84](#)).
- 4 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 54](#)). Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 84](#)).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maks. pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 81](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost.

S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti ([Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 84](#)).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

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

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

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Instinct 2 mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

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

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

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Instinct 2 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

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

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

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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

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

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)).

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Instinct 2, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 80](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

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

Ako vaš sat Instinct 2 prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 85](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **CTRL**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Postavke za zdravlje i wellness

Držite **MENU** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

Puls: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 66*).

Način rada pulsne oksim.: Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 67*).

Upozorenje za kretanje: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upozorenje za kretanje (*Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 87*).

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

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

Automatski cilj

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

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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i traka podsjetnika na kretanje. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 95*).

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

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Instinct 2 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

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

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze sna, kretanje tijekom spavanja i rezultat spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Kontrole, stranica 60*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 80](#)). Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu. Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na satu Instinct 2 ([Brzi pregledi widgeta, stranica 47](#)).

Navigacija

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremi u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 60](#)).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Spremanje lokacije na dvostrukoj mreži

Možete spremi trenutnu lokaciju s pomoću dvostrukih mrežnih koordinata kako biste kasnije mogli navigirati natrag do iste lokacije.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **GPS**.
- 2 Pritisnite **GPS**.
- 3 Po potrebi pritisnite **DOWN** za uređivanje podataka o lokaciji.

Postavljanje referentne točke

Možete postaviti referentnu točku kako biste odredili smjer i udaljenost do lokacije ili smjera.

- 1 Odaberite opciju:
 - Držite **CTRL**.

SAVJET: Referentnu točku možete postaviti tijekom bilježenja aktivnosti.

 - Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Referentna točka**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Pritisnite **GPS** i odaberite **Dodavanje točke**.
- 5 Odaberite lokaciju ili smjer koji će se upotrijebiti kao referentna točka za navigaciju. Pojavit će se strelica kompasa i udaljenost do odredišta.
- 6 Vrh sata okrenite u svom smjeru. Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.
- 7 Po potrebi pritisnite **GPS** i odaberite **Promijeni točku** da biste postavili drugu referentnu točku.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

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

Navigacija do početne točke spremljene aktivnosti

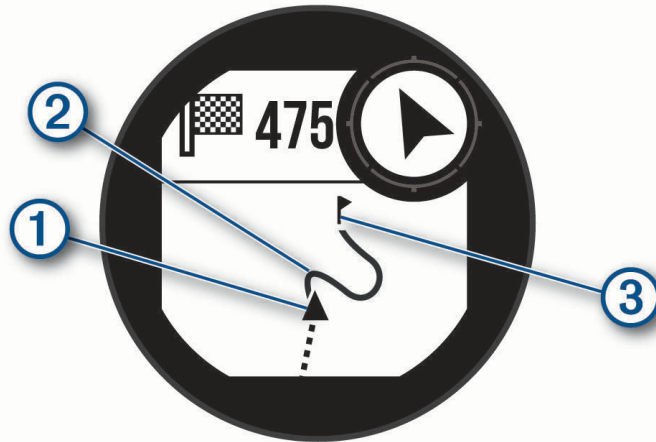
Možete navigirati natrag do početne točke spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 5 Odaberite aktivnost.
- 6 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku zadnje spremljene aktivnosti.
NAPOMENA: Možete pokrenuti mjerač vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.
- 7 Pritisnite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

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

- 1 Tijekom aktivnosti pritisnite **GPS**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



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

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- 5 Usmjerite vrh sata prema objektu i pritisnite **GPS**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 6 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremići i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca*, stranica 96).

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Zadnja MOB lokacija**.
Pojavit će se navigacijski podaci.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

Staze

UPOZORENJE

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

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

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

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

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze > Stvori novo**.
- 5 Unesite naziv staze i odaberite .
- 6 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 7 Odaberite opciju.
- 8 Po potrebi ponovite korake 6 i 7.
- 9 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 10 Pritisnite **GPS** kako biste započeli navigaciju.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 79](#)).

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

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 91](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 91](#)).

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

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Pritisnite **GPS** za odabir staze.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Obrnuto dovrš.staze**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtav.elev..**
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za uređivanje staze odaberite **Uredi**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Projekcija točke

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

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati aplikaciju Projekcija točke na popis aktivnosti i aplikacija.

- 1 Pritisnite **GPS** na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Projekcija točke**.
- 3 Za postavljanje smjera pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Pritisnite **GPS**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice pritisnite **DOWN**.
- 6 Za unos udaljenosti pritisnite **UP**.
- 7 Pritisnite **GPS** za spremanje.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje zaslona s navigacijskim podacima

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje karte odaberite **Karta > Status**.
 - Odaberite **Karta > Podatkovno polje** kako biste uključili ili isključili podatkovno polje koje prikazuje informacije o ruti na karti.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Iscrtav.elev..**
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite **MENU** i odaberite **Navigacija > Tip**.

Smjer: Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

Staza: Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta.

Postavljanje navigacijskih rješenja

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

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

Postavke upravitelja napajanja

Držite **MENU** i odaberite **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Omogućuje prilagodbu funkcije štednje baterije u načinu rada sata (*Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 93*).

Način napajanja: Omogućuje prilagodbu postavki sustava, aktivnosti i GPS-a za produljenje trajanja baterije tijekom aktivnosti (*Prilagodba načina napajanja, stranica 94*).

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 60*).

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.
- 3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
- 4 Odaberite **Uredi** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
 - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
 - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
 - Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
 - Za onemogućivanje automatskog pozadinskog osvjetljenja odaberite **Pozad. osvjetljenje**.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

- 5 Odaberite **Upoz. za slabu bat.** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Promjena načina napajanja

Možete promijeniti način napajanja kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti.

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **MENU** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti odabranim načinom napajanja.

Prilagodba načina napajanja

Uređaj se isporučuje s nekoliko načina napajanja koji vam omogućuju brzo podešavanje postavki sustava, aktivnosti i GPS-a kako biste produljili trajanje baterije tijekom aktivnosti. Možete prilagoditi postojeće načine napajanja i stvoriti nove prilagođene načine napajanja.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite način napajanja koji želite prilagoditi.
 - Odaberite **Dodaj** kako biste izradili prilagođeni način napajanja.
- 4 Po potrebi unesite prilagođeni naziv.
- 5 Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki načina napajanja.
Primjerice, možete promijeniti postavke GPS-a ili prekinuti vezu uparenog telefona.
Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
- 6 Po potrebi odaberite **Gotovo** za spremanje i upotrebu prilagođenog načina napajanja.

Vraćanje načina napajanja

Možete ponovno postaviti unaprijed učitani način napajanja na tvornički zadane postavke.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Upravitelj napajanja > Način napajanja**.
- 3 Odaberite unaprijed učitani način napajanja.
- 4 Odaberite **Vrati** > .

Postavke sustava

Držite **MENU**, a zatim odaberite **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 95](#)).

Pozad. osvjetljenje: Podešava postavke zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 96](#)).

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost ([Postavke satelita, stranica 31](#)).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Način za spavanje: Omogućuje vam postavljanje sati spavanja i preferencija za način rada za spavanje ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 96](#)).

Bez ometanja: Omogućuje vam da omogućite način rada Bez ometanja. Možete urediti preferencije za zaslon, obavijesti, upozorenja i kretnje zapešćem.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca gumbima ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 96](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje gumba kako biste spriječili slučajno pritisakanje gumba. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Opća namjena kako biste zaključali gumb kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 96](#)).

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti ([Stanje performansi, stranica 53](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 103](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera ili omogućavanje automatskih nadogradnji ([Nadogradnja proizvoda, stranica 101](#)).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavke vremena

Držite **MENU** i odaberite **Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca ([Postavljanje upozorenja, stranica 5](#)).

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 5](#)).

Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Pozad. osvjetljenje**.
- 3 Odaberite **Noćno gledanje** da biste smanjili intenzitet pozadinskog osvjetljenja za kompatibilnost s naočalama za noćno gledanje (opcionalno).
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Opća namjena**.
 - Odaberite **Tijekom spavanja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
NAPOMENA: Ako omogućite način rada za noćno gledanje, ne možete prilagoditi razinu svjetline.
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje zaslona prilikom pritiskanja gumba.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje zaslona za upozorenja.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.

Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Pozad. osvjetljenje** da biste konfigurirali postavke zaslona.
 - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
 - Odaberite **Štednja baterije** da biste omogućili ili onemogućili način rada za uštedu baterije ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 93](#)).

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 U izborniku sustava odaberite **Opis**.

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 98*).

- 1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite drugi kraj kabla u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Solarno punjenje

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna na svim modelima.

Solarno punjenje sata omogućuje vam punjenje sata tijekom upotrebe.

Savjeti za solarno punjenje

Slijedite savjete u nastavku kako biste maksimizirali trajanje baterije sata.

- Dok nosite sat, nemojte prekrivati zaslon sata rukavom.
- Redovita upotreba na otvorenom po sunčanom vremenu može produljiti trajanje baterije.

NAPOMENA: Sat se štiti od pregrijavanja i automatski se prestaje puniti ako njegova unutarnja temperatura prekorači prag temperature solarnog punjenja (*Specifikacije, stranica 98*).

NAPOMENA: Sat se ne puni solarno kada je povezan s vanjskim izvorom napajanja ili kada je baterija puna.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	10 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Raspon temperature za solarno punjenje	Od 0 ° do 60 °C (od 32 ° do 140 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 4 dBm maksimalno

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori (*Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 103*).

Način rada	Trajanje baterije uređaja Instinct 2	Trajanje baterije uređaja Instinct 2	Trajanje baterije uređaja Instinct 2S
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću	Do 40 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 28 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 21 dana / 51 dan uz solarno punjenje ²
GPS način rada	Do 60 sati / 145 sati uz solarno punjenje ³	Do 30 sati / 48 sati uz solarno punjenje ³	Do 22 sata / 28 sati uz solarno punjenje ³
GPS način rada s maksimalnim trajanjem baterije	Do 150 sati / neograničeno uz solarno punjenje ³	Do 70 sati / 370 sati uz solarno punjenje ³	Do 54 sata / 114 sati uz solarno punjenje ³
GPS način rada za ekspedicije	Do 60 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 32 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 25 dana / 105 dana uz solarno punjenje ²
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 100 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 65 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²	Do 50 dana / neograničeno uz solarno punjenje ²

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

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

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Cjelodnevno nošenje uz boravak na otvorenom 3 sata dnevno u uvjetima 50 000 luksa.

³ Pri uporabi u uvjetima 50 000 luksa.

Čišćenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Zamjena remena s oprugama

Remene možete zamijeniti novim Instinct 2 remenima ili kompatibilnim QuickFit® 22 remenima.

- 1 Iglu sata s pomoću alata u obliku igle gurnite prema unutra.



- 2 Skinite narukvicu sa sata.

- 3 Odaberite opciju:

- Za stavljanje Instinct 2 remena poravnajte jednu stranu novog remena s rupicama na satu, gurnite iglu sata prema unutra i gurnite remen na mjesto.

NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Igla sata trebala bi biti poravnata s rupicama na satu.

- Za stavljanje QuickFit 22 remena izvadite iglu sata iz Instinct 2 remena, zamijenite iglu sata na satu i gurnite novi remen na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

- 4 Ponovite korake za zamjenu drugog remena.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Ako koristite računalo sa sustavom Apple®, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 95*). Na računalu instalirajte Garmin Express (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
 - Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
 - Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.
- Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **GPS**.
- 3 Pritisnite **GPS**.
- 4 Odaberite svoj jezik.
- 5 Pritisnite **GPS**.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Instinct 2 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Na zaslonu sata držite **MENU** i odaberite **Telefon > Uparivanje telefona.**

Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum kada ga sinkronizirate. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

- 1 Provjerite je li vrijeme postavljeno na automatsko ([Postavke vremena, stranica 95](#)).
- 2 Provjerite prikazuje li se na računalu ili telefonu točno lokalno vrijeme.
- 3 Odaberite opciju:
 - Sinkronizacija sata s računalom ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 80](#)).
 - Sinkronizacija sata s telefonom ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 80](#)).
 - Sinkronizacija sata s GPS-om ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 5](#)).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 26](#)).

Ponovno pokretanje sata

- 1 Držite **CTRL** dok se sat ne isključi.
- 2 Držite **CTRL** kako biste uključili sat.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite **MENU**.

2 Odaberite **Sustav > Ponovno postavljanje**.

3 Odaberite opciju:

- Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite **Vrać. zad. postavki**.
- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Promijenite način napajanja tijekom aktivnosti (*Promjena načina napajanja, stranica 93*).
- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 60*).
- Skratite istek vremena zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 96*).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 96*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 31*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 60*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 47*).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 78*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 67*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 66*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 67*).

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 80*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 80*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspón na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Dodatak

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+ ili Bluetooth za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Duljina zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosjeck uspona	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosjeck spuštanja	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadmorska visina	Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutnog položaja na temelju GPS sustava.
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Uzbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.
Nizbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna uzbrdica	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nizbrdica	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maks.nadm.visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Min.nadm.visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Uzbrdica vježbe	Okomita udaljenost uspona za trenutnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutnu vježbu.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
%HRR	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Aerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Anaerobni efekt treniranja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosj.puls, % od maksimal.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom puls (220 manje broj vaših godina).
Pr.% pul.u mir.-inter	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maks.% pul.mir.-int	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Pros.% maks.-interv	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
Pros.puls dion., % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Pr.% rez.pul.na z.dion	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Pul.na zad.dio. % od maks.	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
% maks. pulsa u zad. vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju vježbu.
Maksimalni puls	Maksimalni puls za trenutačnu aktivnost.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.

Naziv	Opis
Maksimalni puls	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Navigacijska polja

Naziv	Opis
Smjer	Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Staza	Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Staza se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Točka odredišta	Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Preostala udaljenost	Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Udaljenost do sljedeće točke	Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Predviđena uk.udaljen.	Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.DOL.	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Dolazak na sljedeće	Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
PR.VRIJ.D.DOL.	Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Omjer klizanja do odredišta	Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na odredišnu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Sljedeća točka	Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Van staze	Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vrijeme do sljedećeg	Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
ISPRAVLJENA BRZINA	Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.
Vert.udalj. do odr.	Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Naziv	Opis
Vertikalna brzina do cilja	Stopa uspinjanja ili spužtanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Razina baterije	Razina baterije sata.
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom dana.
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.kat.s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.
Težina	Mjera zahtjevnosti trenutačne aktivnosti izračunata na temelju elevacije, gradijenta i naglih promjena smjera.
Tok dionice	Ukupna ocjena toka za trenutačnu dionicu.
Težina dionice	Ukupna težina za trenutačnu dionicu.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Optereć.	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Maksimalni stres	Maksimalna razina stresa za trenutačnu aktivnost.
Pokreti	Broj vježbi dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Ponavlj.	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Dionice	Broj trčanja za aktivnost.
Mjer.za set	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izl. sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zalazak sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilag. nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tem.500m z.di.	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Ukupna u predn/zaost	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udalj.na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Pr.balans u per. od 3s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Pros. snaga u 3 s	Prosječni kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans u 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Pr. sn. u per. od 10s	Prosječni kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans u 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Pros. snaga u 30 s	Prosječni kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Prosječna faza snage – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.
Pr.vrš.kut f.sn.-L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
P.p.od s.p.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Pr.vrš.kut f.sn.-D	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Vrš.kut f.sn.di.-L	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
P.p.s.p.d.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Vrš.kut f.sn.di.-D	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Norm.Power z.d.	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vršni kut faze snage – lijevo	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maks.snaga zad. dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Naziv	Opis
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
NP	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Glatkoća okretanja pedala	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
POMAK OD SR.PLATF.	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vršni kut faze snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Traj.sjedenja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Traj.stajanja u dionici	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
Uč.zat.m.	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vrem. odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Pros.balans vrem.dod.s tl.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Pr.vrij.dod.s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosj.ver.oscil.	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosj.omjer vert.osc.	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vr.dod.s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
VR.D.S.T.	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balans vr.dod.s tl.u dion.	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom dionice	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Vert.osc.po dion.	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omj.v.osc.-dion.	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omj.vert.oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Prosječna nautička kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Prosječna nautička brzina	Prosječna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Pros.kop.brzin.dion.	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kopnena brzina zadnje dionice	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Maksimalna nautička kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja u čvorovima za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna nautička brzina	Maksimalna brzina u čvorovima za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Nautička kopnena brzina	Stvarna brzina kretanja u čvorovima, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Nautička brzina	Trenutačna brzina u čvorovima.
Kopnena brzina trčanja	Brzina kretanja za trenutačno trčanje, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Pr.udalj.po zav.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros. udalj. po zavesl.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
pr.br.zav.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijеđena udaljenost po zaveslaju.
Br.zav.u tren.int.	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.
Z.po d.tren.int.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vr.zav.u tren.int.	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav. u di	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udalj. po zaves.u dion.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brz. zaves.u dion	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zavesl.u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Ud.po zav.u z.di	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udalj. po zav.u zad.di.	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zav.zad.dion.	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brz.zav.zad.dio.	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Brz.zaves.zad.dulj.	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.
Broj zaves. u zad.dulj.	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Naziv	Opis
Brz.zaves.	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (Terminologija za plivanje, stranica 10). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf tr.i.	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf poslj. dionice	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf za poslj. duljinu	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Temperatura	Temperatura okruženja tijekom aktivnosti. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod. mjer.vrem.

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Vrijeme za multisport	Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.
Ukupna u predn/zaost	Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti ili zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji. Zone boja određuju se na temelju percentila i uspoređuju podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača.

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

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

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

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

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

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

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

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

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

NAPOMENA: U Garmin Connect aktivnosti podaci o dinamici trčanja prikazuju se kao grafikoni u boji.

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Fit ili HRM-Pro) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabije	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početak	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

