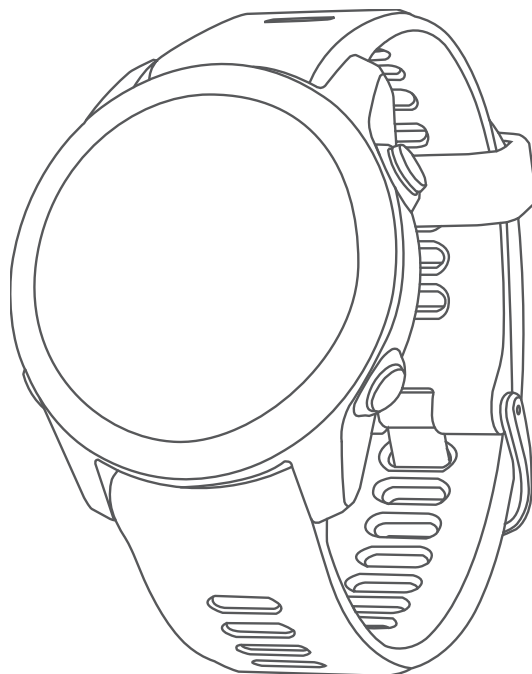


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Korisnički priručnik

© 2021 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® i Move IQ® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i iPhone® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. USB-C® registrirani je trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Windows® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

M/N: A04162

Sadržaj

Uvod.....	1
Pregled uređaja	1
Ikone statusa.....	2
Prikaz izbornika kontrola.....	2
Postavljanje sata	2
Aktivnosti i aplikacije.....	3
Trčanje.....	4
Započinjanje aktivnosti	5
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	5
Zaustavljanje aktivnosti.....	5
Procjena aktivnosti	5
Dodavanje aktivnosti.....	6
Aktivnosti u zatvorenom.....	6
Virtualno trčanje.....	6
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	6
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	7
Aktivnosti na otvorenom.....	7
Trčanje na stazi.....	7
Plivanje u bazenu.....	8
Vježbanje.....	10
Vježbanje.....	10
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	10
Slanje prilagođenog vježbanja na sat.....	11
Početak vježbanja.....	11
Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	11
Intervalno vježbanje.....	12
Prilagodljivi plan treniranja.....	12
O kalendaru treninga.....	13
PacePro™ treniranje.....	14
Stvaranje PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect.....	14
Slanje PacePro plana na uređaj.....	14
Pokretanje PacePro plana.....	15
Zaustavljanje PacePro plana.....	15
Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje.....	16
Trening u zatvorenom.....	16
Osobni rekordi.....	16
Pregledavanje osobnih rekorda.....	16

Vraćanje osobnog rekorda.....	16
Brisanje osobnog rekorda.....	17
Brisanje svih osobnih rekorda.....	17
Prikaz kondicijske dobi.....	17

Praćenje aktivnosti..... 17

Automatski cilj.....	18
Korištenje upozorenja za kretanje.....	18
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	18
Praćenje spavanja.....	18
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	18
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	19
Minute intenzivnog vježbanja.....	19
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	19
Postavke praćenja aktivnosti.....	19
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	19
Move IQ® događaji.....	19
Praćenje hidracije.....	20
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	20

Funkcije mjerenja pulsa..... 20

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	20
Nošenje sata.....	20
Savjeti za čudne podatke o puls.....	21
Prikaz widgeta za puls.....	21
Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje.....	21
Odašiljanje podataka o puls tijekom aktivnosti.....	22
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	22
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	22
O zonama pulsa.....	22
Ciljevi vježbanja.....	22
Postavljanje zona pulsa.....	23
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa.....	23
Izračuni zona pulsa.....	23
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	24
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	24

Vrijeme oporavka	25	Povijest	33
Prikaz vremena oporavka	25	Pregledavanje povijesti	33
Prikaz predviđenih vremena utrke	25	Pregled vremena u svakoj zoni	
Korištenje widgeta za razinu stresa	25	pulsa	34
Body Battery™	26	Brisanje povijesti	34
Pregledavanje Body Battery		Pregledavanje ukupnih podataka	34
widgeta	26	Upravljanje podacima	34
Savjeti za poboljšane Body Battery		Brisanje datoteka	34
podatke	27	Iskopčavanje USB kabela	34
Pametne funkcije	27	Garmin Connect	35
Uparivanje telefona	27	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom	
Savjeti za postojeće korisnike		Garmin Connect	35
aplikacije Garmin Connect	27	Korištenje usluge Garmin Connect na	
Bluetooth – funkcije povezivosti	28	računalu	35
Ručna sinkronizacija podataka s		Bežični senzori	36
aplikacijom Garmin Connect	28	Uparivanje bežičnih senzora	36
Pronalaženje izgubljenog pametnog		Nožni senzor	36
telefona	28	Trčanje uz upotrebu pedometra	36
Widgeti	29	Kalibriranje nožnog senzora	36
Pregledavanje widgeta	29	Postavljanje brzine i udaljenosti	
Pregled widgeta za vremensku		pedometra	37
prognozu	29	Korištenje dodatnog senzora brzine ili	
Upravljanje glazbom na povezanom		kadence na biciklu	37
pametnom telefonu	30	Prilagođavanje sata	38
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	30	Postavljanje korisničkog profila	38
Prikaz obavijesti	30	Prilagođavanje popisa aktivnosti	38
Upravljanje obavijestima	30	Postavke aplikacija i aktivnosti	38
Isključivanje Bluetooth veze s		Prilagođavanje zaslona s	
pametnim telefonom	30	podacima	39
Uključivanje i isključivanje upozorenja		Upozorenja	39
o povezivanju s pametnim		Auto Lap	41
telefonom	31	Uključivanje i isključivanje tipke	
Sinkroniziranje aktivnosti	31	Dionica	41
Reprodukcija zvučnih odzivnika za		Omogućavanje funkcije Auto	
vrijeme aktivnosti	31	Pause®	42
Connect IQ funkcije	31	Omogućavanje samoprocjene	42
Preuzimanje Connect IQ funkcija	31	Promjena postavki GPS-a	42
Funkcije za sigurnost i praćenje	32	Prilagođavanje petlje widgeta	43
Dodavanje kontakata u hitnim		Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije	43
slučajevima	32	Postavke praćenja aktivnosti	43
Traženje pomoći	32	Isključivanje praćenja aktivnosti	43
Uključivanje i isključivanje funkcije		Prilagođavanje izgleda sata	44
prepoznavanja nezgoda	33	Connect IQ funkcije	44
Dijeljenje događaja u stvarnom		Preuzimanje Connect IQ funkcija	44
vremenu	33		

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	44	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	52
Postavke sustava	45	Primanje satelitskih signala	52
Postavljanje pristupne šifre sata	45	Poboljšavanje prijema GPS satelita	53
Postavke vremena	46	Ponovno pokretanje sata	53
Vremenske zone	46	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	53
Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja	46	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	53
Postavljanje zvukova uređaja	46	Za moj je uređaj postavljen krivi jezik ..	54
Prikaz tempa ili brzine	47	Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?	54
Mijenjanje mjernih jedinica	47	Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva	54
Sat	47	Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?	54
Postavljanje alarma	47	Kako mogu ručno upariti senzore?	55
Brisanje alarma	47	Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	55
Pokretanje mjerača odbrojavanja	47		
Korištenje štoperice	48	Dodatak	56
Sinkronizacija vremena s GPS-om ...	48	Podatkovna polja	56
Ručno podešavanje vremena	48	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	57
Informacije o uređaju	48	Veličina i opseg kotača	57
Prikaz informacija o uređaju	48		
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	49		
Punjenje sata	49		
Savjeti za punjenje sata	49		
Postupanje s uređajem	50		
Čišćenje sata	50		
Promjena remena	50		
Specifikacije	51		
Rješavanje problema	51		
Nadogradnja proizvoda	51		
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	51		
Postavljanje aplikacije Garmin Express	51		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	51		
Dodatne informacije	52		
Praćenje aktivnosti	52		
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	52		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	52		
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	52		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za bilježenje dionice, odmora ili prelazak na sljedeći korak vježbanja tijekom aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu (Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 30).
⑤ UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

Ikone statusa

Ikone statusa prikazuju se kada započnete aktivnost. Za aktivnosti na otvorenom traka statusa postat će zelena kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	Status veze s pametnim telefonom
	Status pulsa
	Status alarma
	Status pedometra
	Status senzora za brzinu i kadencu

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

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



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

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata Forerunner, poduzmite sljedeće korake.

- Držite **LIGHT** da biste isključili sat ([Pregled uređaja, stranica 1](#)).
- 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 27](#)).
- Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 49](#)).
- Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 45](#)).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 32](#)).
- Krenite na trčanje ([Trčanje, stranica 4](#)).

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 31](#)).

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

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj ([Punjenje sata, stranica 49](#)).

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



- 6 Kad završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Za prikaz više podataka možete pregledati sažetak ili odabrati **DOWN**.



- Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali trčanje.

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s uređajem Forerunner ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 38](#)).

3 Odaberite opciju:

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

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

5 Pričekajte dok se ne pojavi zelena traka statusa.

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

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

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

SAVJET: Možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 30](#)).

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje sata, stranica 49](#)).
- Pritisnite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih stranica s podacima.

Zaustavljanje aktivnosti

1 Odaberite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti odaberite **Spremi**.

NAPOMENA: Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 42](#)).

- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci** > **Da**.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 42](#)).

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

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Dodavanje aktivnosti

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

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite aktivnost s popisa.
- 4 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.
- 5 Odaberite lokaciju na popisu aktivnosti.
- 6 Pritisnite **START**.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Forerunner može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS se isključuje za aktivnosti u zatvorenom.

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

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

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

Virtualno trčanje

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

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

Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata odaberite **START > HIIT > Opcije > Mjerači vremena**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **EMOM** za bilježenje postavljenog broja pokreta svake minute na minutu.
 - Odaberite **Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja pokreta i broja rundi.
- 3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje prve runde.
Uređaj prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 5 Po potrebi odaberite **BACK** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 6 Po dovršetku aktivnosti odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 7 Odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

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

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

Aktivnosti na otvorenom

Na Forerunner uređaju prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Na popis možete dodati više aktivnosti ([Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 38](#)).

Trčanje na stazi

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

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

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

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

- 13 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i povucite prstom prema gore kako biste spremili aktivnost.

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.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Pritisnite **START**.
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite plivati.
Uređaj automatski snima intervale i duljine. Funkcija **Upozorenja vibracijom** zadana je uključena (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 9*).
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i povucite prstom prema gore kako biste spremili aktivnost.

Bilježenje udaljenosti

Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost (*Postavljanje veličine bazena, stranica 8*).

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

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

SAVJET: Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 10*).

Postavljanje veličine bazena

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Postavke > Veličina bazena**.
- 4 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je 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. 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.

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Upotrebljava se s bilježenjem drill vježbi (<i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 10</i>)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- 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 prijašnjim 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 **UP**, 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 **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor, stranica 9*).
- Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijašnje 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 10*).

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

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

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

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

Automatski odmor i ručni odmor

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

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 38*).

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 BACK.

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

Vježbanje

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja trčanja ili bicikliranja 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 prosječan tempo koraka.

Vaš uređaj pruža preporuke za svakodnevne treninge trčanja na temelju povijesti treniranja i razine kondicije. S pomoću aplikacije Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

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

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 35](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.
Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na sat ([Slanje prilagođenog vježbanja na sat, stranica 11](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na sat

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj sat ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 10](#)).

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

Početak vježbanja

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.
NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.
- 5 Odaberite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Odaberite **START > Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam uređaj može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za ažuriranje vrste cilja od pulsa do tempa odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogući upit**.

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

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih treninga, maksimalnog VO2, spavanja i oporavka.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Po potrebi odaberite **BACK** kako biste odbacili vježbanje.
- 4 Držite **UP**.
- 5 Odaberite **Trening > Vježbanje > Današnja preporuka**.
- 6 Odaberite **START**.
- 7 Odaberite **Onemogući upit** ili **Omogući upit**.

Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja

Intervalna vježbanja dostupna su za aktivnosti trčanja i vožnje bicikla.

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

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na satu odaberite **START**.
 - 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
 - 3 Odaberite **Opcije > Trening > Intervali > START > Započni vježbanje**.
 - 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
 - 5 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
 - 6 Slijedite upute na zaslonu.
- Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

Prilagodljivi plan treniranja

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

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 35](#)) i morate upariti sat Forerunner 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.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja iz funkcije Garmin trener pošaljete na uređaj, widget Garmin trener prikazat će se u slijedu widgeta.

- 1 Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta Garmin trener.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.



- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
- 4 Odaberite **START > Započni vježbanje**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

O kalendaru treninga

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

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 4 Odaberite vježbanje.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prikaz koraka vježbanja odaberite **DOWN**.
 - Za pokretanje vježbanja odaberite **START > Započni vježbanje**.

PacePro™ treniranje

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

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

Stvaranje PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti PacePro plan u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 35](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > PacePro strategije za tempo > Stvori PacePro strategiju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
Novi plan prikazat će se na popisu PacePro planova.
NAPOMENA: Ovaj plan možete poslati na svoj uređaj ([Slanje PacePro plana na uređaj, stranica 14](#)).

Slanje PacePro plana na uređaj

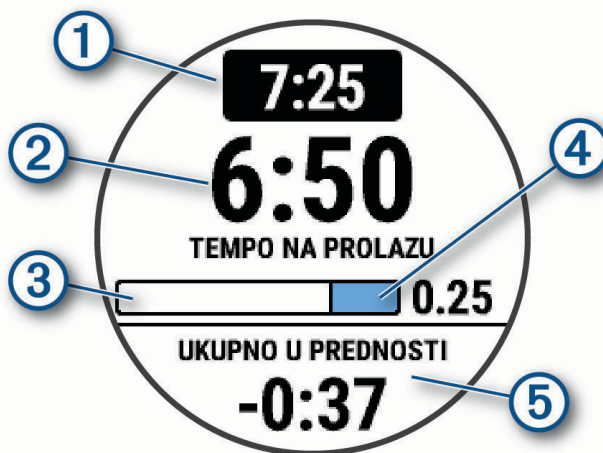
Da biste PacePro plan mogli poslati na uređaj, morate ga stvoriti s pomoću svog Garmin Connect računa ([Stvaranje PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect, stranica 14](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Odaberite plan s popisa.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pokretanje PacePro plana

Da biste mogli započeti s PacePro planom, morate ga poslati sa svog Garmin Connect računa ([Slanje PacePro plana na uređaj, stranica 14](#)) na svoj uređaj.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Odaberite **Opcije > Trening > PacePro planovi**.
- 4 Odaberite pretplatu.
- 5 Odaberite **DOWN** da biste pregledali podjele (opcionally).
- 6 Odaberite **START > Pokreni plan**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



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

Zaustavljanje PacePro plana

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

Korištenje upozorenja za trčanje i hodaње

NAPOMENA: Prije početka trčanja morate postaviti upozorenja za intervale trčanja/hodaња. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost trčanja.

NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodaњem dostupna su samo za aktivnosti trčanja.

3 Odaberite **Opcije**.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Trčanje/hodaње**.

6 Postavite vrijeme trčanja za svako upozorenje.

7 Postavite vrijeme hodaња za svako upozorenje.

8 Krenite na trčanje.

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46*). Nakon uključivanja upozorenja za trčanje/hodaње upotrebljavat će se svaki put kada trčite, osim ako ih ne isključite ili ne omogućite drugi način rada za trčanje.

Trening u zatvorenom

Garmin preporučuje upotrebu aktivnosti u zatvorenom prostoru kada trenirate u zatvorenom prostoru ili da biste produljili trajanje baterije. Ako odaberete aktivnost koja se uobičajeno obavlja u zatvorenom prostoru, GPS se automatski isključuje. Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz upotrebu GPS-a (*Aktivnosti u zatvorenom, stranica 6*).

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

Osobni rekordi

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

Pregledavanje osobnih rekorda

1 Na izgledu satu držite **UP**.

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 **UP**.

2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite rekord koji želite vratiti.

5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

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

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

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 38](#)).

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

Praćenje aktivnosti

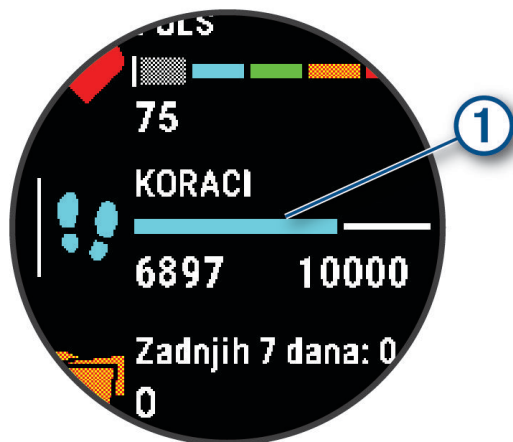
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

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

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

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ¹.



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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46](#)).

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

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Praćenje aktivnosti > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 19](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 35](#)). Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Za vrijeme načina rada za spavanje ([Postavke sustava, stranica 45](#)).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola.

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

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o 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.

Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46](#)).

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 i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Move IQ® događaji

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

Praćenje hidracije

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

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

Praćenje menstrualnog ciklusa

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

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

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

Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner uređaj sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsizmjerenju na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o pulsizmjerenju na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

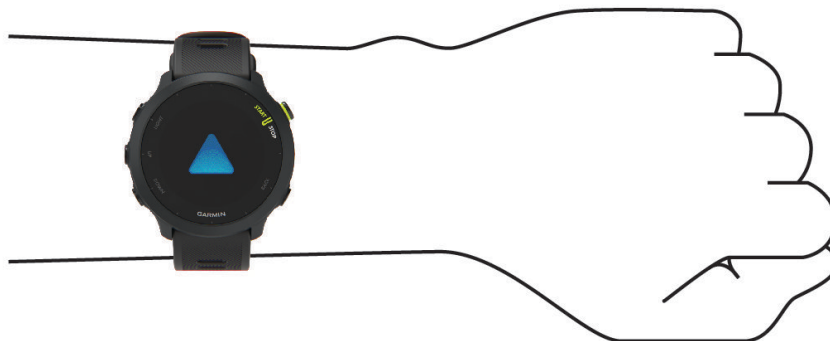
Nošenje sata

⚠ OPREZ

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

- 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.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsizmjerenju, stranica 21](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

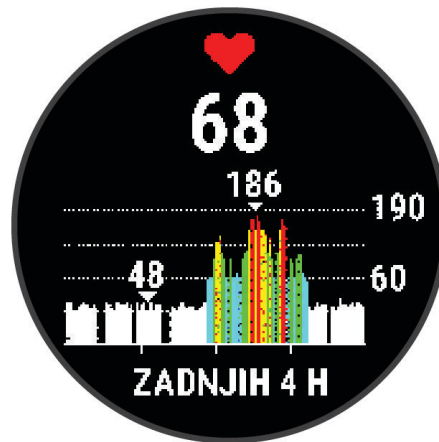
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
 - Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
 - Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
 - Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
 - 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.

Prikaz widgeta za puls

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

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 43*).

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



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

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje

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

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

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

Uređaj Forerunner počinje odašiljati podatke o pulsu i pojavljuje se ikona (♥).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

- 3 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

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

SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o pulsu, pritisnite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

Svoj Forerunner uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls u kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktivnosti > Uključi**.
- 3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Forerunner uređaj u pozadini počinje odašiljati podatke o puls u.

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

- 4 Uparite Forerunner uređaj i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

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

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o puls u prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

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

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

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

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

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

0 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 23](#)) 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 umanjeno za broj vaših godina.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi 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 uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone** > **Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalno** 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).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

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 38](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- 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

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 38](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Obavijest se javlja za prikaz prve procjene maksimalnog VO2 i svaki put kad se vaš maksimalni VO2 poveća.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje ([Prikaz kondicijske dobi, stranica 17](#)).



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 57](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Vrijeme oporavka

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

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

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 38](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli sažetak aktivnosti i vrijeme oporavka te odaberite **START** za prikaz dodatnih pojedinosti.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 38](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 24](#)) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

SAVJET: Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp™ koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkroniziranje aktivnosti, stranica 31](#)).

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

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

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

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 43](#)).

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite opciju:

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

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

- Odaberite **START** > **DOWN** kako biste započeli aktivnost opuštanja.

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 27](#)).

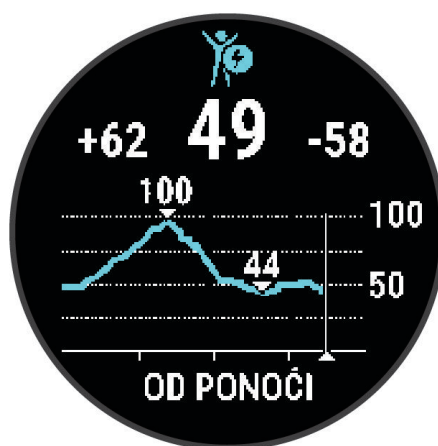
Pregledavanje Body Battery widgeta

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

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

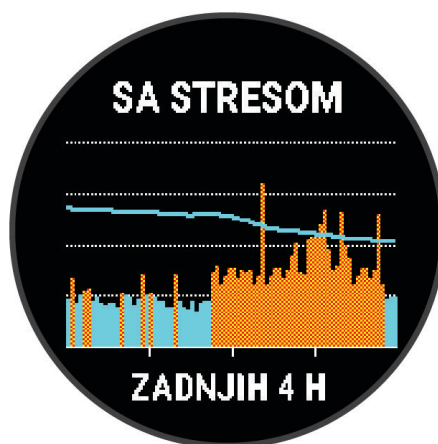
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 43](#)).

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



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

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



Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

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

Pametne funkcije

Uparivanje telefona

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

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

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

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

Bluetooth – funkcije povezivosti

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Funkcije za sigurnost i praćenje: Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije potražite u odjeljku [Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 32](#).

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

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

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

2 Odaberite .

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

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

2 Odaberite .

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Widgeti

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

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 43](#)).

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

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

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

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

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

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

Zadnje trčanje: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

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

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

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

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

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

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

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

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

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

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

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

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite ► za reprodukciju i pauziranje trenutačne pjesme.
 - Odaberite ►| za prelazak na sljedeću pjesmu.
 - Odaberite ⋮ za otvaranje dodatnih opcija za upravljanje glazbom, poput glasnoće i prethodne pjesme.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje telefona, stranica 27](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite ⚙️ > **Telefon** > **Obavijesti** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.
- 11 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 12 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

Prikaz obavijesti

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

Upravljanje obavijestima

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

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.

NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.

- Ako upotrebljavate telefon Android™, iz aplikacije Garmin Connect odaberite ••• > **Postavke** > **Obavijesti** > **Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

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

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

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

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon** > **Upozorenja za povezanost** > **Uključi**.

Sinkroniziranje aktivnosti

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Physio TrueUp**.

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

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

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

Aplikaciju Garmin Connect možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu i upozorenja za trening. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect utišava osnovne zvukove telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect.

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

Connect IQ funkcije

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

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Forerunner i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 27](#)).

- 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.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

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

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

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

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

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

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

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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

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

Traženje pomoći

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 32](#)).

- 1 Držite tipku **LIGHT**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite tipku kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

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

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 32](#)). 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 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sigurnost** > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

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

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

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

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

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.

Pregledavanje povijesti

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnosti ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 43](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 34](#)).
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za prikaz vremena i udaljenosti za svaki interval odaberite **Intervali**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **START > Puls**.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
 - 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.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Upravljanje podacima

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.

Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows® kao prijenosni uređaj, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

- 1 Dovršenje postupka:
 - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
 - Na računalima sa sustavom Apple odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka > Izbaci**.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, planinarenje i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.



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

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

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

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite .
- 4 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

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 www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Add Device**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 39](#)).

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

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

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

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

- 3 Držite **UP**.

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

- 5 Odaberite opciju:

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

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 39](#)).

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

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

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

Kalibriranje nožnog senzora

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

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

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

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

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

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

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

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

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).

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

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

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 36](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 57](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Prilagođavanje sata

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke visine, težine, godine rođenja, spola i maksimalnog pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje podataka o vježbanju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Prilagođavanje popisa aktivnosti

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

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

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

Upozorenja za povezanost: Postavlja upozorenja za trening za aktivnost ([Upozorenja, stranica 39](#)).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine ([Omogućavanje funkcije Auto Pause®, stranica 42](#)).

Upozorenja vibracijom: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora ([Automatski odmor i ručni odmor, stranica 9](#)).

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

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 39](#)).

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 42](#)).

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

Dionice: Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti ([Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 41](#)).

Veličina bazena: Postavljanje dubine bazena za plivanje u bazenu ([Postavljanje veličine bazena, stranica 8](#)).

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavljanje postavki aktivnosti ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 53](#)).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 42](#)).

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

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

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
 - Odaberite **Promijeni 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.

Upozorenja

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

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

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 22 i Izračuni zona pulsa, stranica 23 .
Tempo	Domet	Možete postaviti jednu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost**.

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.

Postavljanje upozorenja za puls

Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 150 otkucaja u minuti (otk./min).

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Puls**.

6 Odaberite opciju:

- Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
- Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Visoka razina** i unesite vrijednost.
- Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Niska razina** i unesite vrijednost.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja](#), stranica 46).

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova funkcija pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice** > **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46*). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Po potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 39*).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice** > **Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku za Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti s pomoću gumba **BACK** bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice** > **Tipka Dionica**.

Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

Tipka Dionica ostaje uključena ili isključena za odabrani profil aktivnosti.

Omogućavanje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti (*Procjena aktivnosti, stranica 5*). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Samoprocjena**.

6 Odaberite opciju:

- Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
- Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS-u potražite na web-mjestu www.garmin.com/aboutGPS.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **GPS**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.
- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.

NAPOMENA: Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 43*).

GPS i drugi sustavi satelita

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

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

Prilagođavanje petlje widgeta

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

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

Widget je dodan slijedu widgeta.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46](#)).

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 i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Prilagođavanje izgleda sata

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za promjenu boju za isticanje odaberite **Istaknuta boja**.

Connect IQ funkcije

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

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Forerunner i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 27](#)).

- 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.

Postavke sustava

Držite **UP** i odaberite  > **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Lozinka: Postavlja četveroznamenastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću ([Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 45](#)).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena ([Postavke vremena, stranica 46](#)).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 46](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova sata poput tonova tipki, upozorenja i vibracija ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 46](#)).

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja možete odabrati opciju **Za vrijeme načina rada za spavanje**. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 19](#)).

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 **Ne tijekom aktivnosti** kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavljanje sata da se prikazuju **Preferirani tempo/brzina** trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja ([Prikaz tempa ili brzine, stranica 47](#)). Možete promijeniti i postavku **Početak tjedna** te mjerne jedinice koje se upotrebljavaju na satu ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 47](#)).

Physio TrueUp: Omogućuje satu sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

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. Uključite opciju Bilježenje varijabilnosti pulsa da biste zabilježili varijabilnost pulsa tijekom aktivnosti.

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 53](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih s pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect ([Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 51](#)).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i propisima.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Lozinka** > **Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Lozinka** > **Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Postavke vremena

Na izgledu sata držite **UP**, a zatim odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju ili GPS lokaciji.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kad mijenjate vremenske zone i da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
 - Odaberite **Upozorenja za povezanost** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Postavljanje zvukova uređaja

Možete postaviti uređaj tako da oglašava zvučni signal ili vibraciju prilikom pritiska na tipku ili prikazivanja upozorenja.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Zvukovi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tonovi tipki** za uključivanje i isključivanje tonova tipki.
 - Odaberite **Tonovi upozorenja** za omogućavanje postavki tonova upozorenja.
 - Odaberite **Vibracija** za uključivanje i isključivanje vibracije uređaja.
 - Odaberite **Vibriranje tipki** za omogućavanje vibracije prilikom pritiska na tipku.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u sažetku i povijesti aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Preferirani tempo/brzina**.
- 3 Odaberite aktivnost.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na uređaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite **Statut** ili **Metričke**.

Sat

Postavljanje alarma

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

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata** > **Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** > **Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Odaberite  > **Ponovo pokreni** > **Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite  > **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite .

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Sinkronizacija vremena s GPS-om

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 52](#)).

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Informacije o uređaju

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Opis**.

Punjenje sata

UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalu temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 50*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

- 1 Priključite kabel (kraj sa ) u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 W minimalna izlazna snaga).
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.
- 3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Savjeti za punjenje sata

- 1 Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabla (*Punjenje sata, stranica 49*).
Sat možete puniti priključivanjem USB kabla u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Odspojite sat od punjača nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Promjena remena

Uređaj je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 14 dana kao pametni sat uz pametne obavijesti i mjerenje pulsa na zapešću Do 20 sati u GPS načinu rada
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri 1 dBm maksimalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi® veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava ([Postavke sustava, stranica 45](#)). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

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 27](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 28](#)).

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.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 35*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 28*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
 - Sat povežite s 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.

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **LIGHT** 15 sekundi.
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite **LIGHT** jednu sekundu.

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 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 46](#)).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke ([Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom, stranica 30](#)).
- Isključite praćenje aktivnosti ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 19](#)).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 44](#)).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona ([Upravljanje obavijestima, stranica 30](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 21](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 22](#)).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim pritisnite **START**.
- 3 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite svoj jezik.
- 6 Pritisnite **START**.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje 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 **UP** i odaberite **⚙ > Telefon > Uparivanje telefona**.

Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?

Možete upotrijebiti kardio aktivnost i uključiti GPS za uporabu na otvorenom.

- 1 Odaberite **START > Kardio > Opcije > Postavke > GPS**.
 - 2 Odaberite opciju.
 - 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
 - 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- GPS ostaje uključen za odabranu aktivnost dok ga ne isključite.

Kako mogu ručno upariti senzore?

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

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

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

- 2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.

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

- 3 Držite **UP**.

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

- 5 Odaberite opciju:

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

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

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **UP**.

- 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 39](#)).

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina runde: Prosječna brzina trenutne runde tijekom HIIT aktivnosti.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu 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.

STRES: Vaša trenutna razina stresa.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo runde: Prosječni tempo trenutne runde tijekom HIIT aktivnosti.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijedena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost runde: Prijedena udaljenost u trenutnoj rundi tijekom HIIT aktivnosti.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme runde: Vrijeme štoperice za trenutnu rundu tijekom HIIT aktivnosti.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

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.

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.

