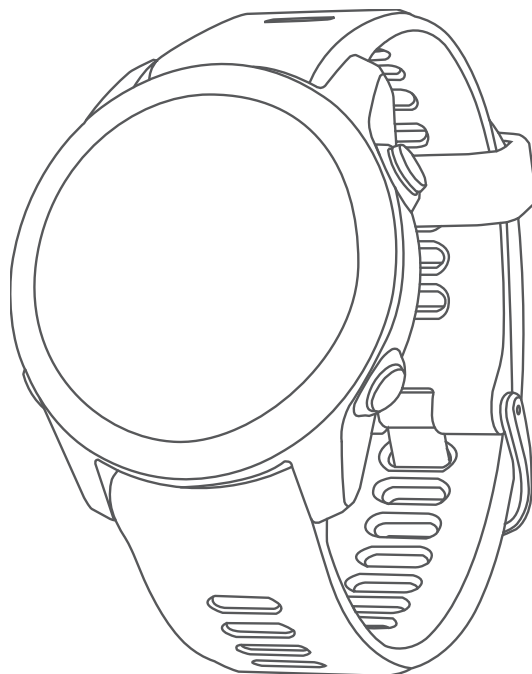


GARMIN®



FORERUNNER® 55

Priročnik za uporabo

© 2021 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® in Move IQ® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Index™, PacePro™ in TrueUp™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in iPhone® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. USB-C® je registrirana blagovna znamka organizacije USB Implementers Forum. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

M/N: A04162

Kazalo vsebine

Uvod..... 1

Pregled naprave	1
Ikone stanja	2
Ogled menija upravljalnih elementov	2
Nastavitev ure	2

Dejavnosti in programi..... 3

Tek	4
Začetek dejavnosti	5
Namigi za beleženje dejavnosti	5
Zaustavitev dejavnosti	5
Ocena dejavnosti	5
Dodajanje dejavnosti	6
Dejavnosti v zaprtih prostorih	6
Virtualni tek	6
Beleženje dejavnosti HIIT	6
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	7
Dejavnosti na prostem	7
Tek po atletski stezi	7
Plavanje v bazenu	8

Vadba..... 10

Vadbe	10
Ustvarjanje vadbe po meri v programu	
Garmin Connect	10
Pošiljanje vadbe po meri v uro	10
Začetek vadbe	10
Izvajanje dnevne predlagane	
vadbe	11
Intervalne vadbe	11
Funkcija Adaptive Training Plans	12
Koledar vadb	13
Vadba s funkcijo PacePro™	13
Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v	
programu Garmin Connect	14
Pošiljanje načrta funkcije PacePro v	
napravo	14
Začetek načrta funkcije PacePro	15
Ustavitev načrta funkcije PacePro	15
Uporaba opozoril o teku in hoji	16
Vadba v zaprtih prostorih	16
Osební rekordí	16
Ogled osebnih rekordov	16
Obnovitev osebnega rekorda	16
Brisanje osebnega rekorda	17

Brisanje vseh osebnih rekordov	17
Ogled starosti telesa	17

Merjenje aktivnosti..... 17

Samodejni cilj	18
Uporaba opozorila za gibanje	18
Vklóop opozorila o gibanju	18
Spremljanje spanja	18
Uporaba samodejnega spremljanja	
spanja	18
Uporaba načina Ne moti	19
Minute intenzivnosti	19
Zbiranje minut intenzivnosti	19
Nastavitve merjenja aktivnosti	19
Izklop merjenja aktivnosti	19
Dogodki Move IQ®	19
Spremljanje hidracije	20
Spremljanje menstruacijskega cikla	20

Funkcije za srčni utrip..... 20

Merilnik srčnega utripa na zapestju	20
Nošenje ure	20
Namigi za nepravilne podatke o	
srčnem utripu	21
Ogled pripomočka za srčni utrip	21
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v	
napravo Garmin	21
Oddajanje podatkov o srčnem utripu	
med dejavnostjo	22
Nastavitev opozorila o nenormalnem	
srčnem utripu	22
Izklop merilnika srčnega utripa na	
zapestju	22
O območjih srčnega utripa	22
Cilji pripravljenosti	23
Nastavljanje območij srčnega	
utripa	23
Samodejno nastavljanje območij	
srčnega utripa	23
Izračuni območij srčnega utripa	24
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za	
tek	24
O ocenah najvišjega VO2	25
Čas regeneracije	25
Ogled časa regeneracije	26
Ogled predvidenih časov tekem	26
Uporaba pripomočka za raven stresa ..	26
Body Battery™	26

Prikaz pripomočka Body Battery	27	Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	36
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	27	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	36
Pametne funkcije.....	28	Brezžični senzorji.....	36
Združevanje s telefonom.....	28	Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	36
Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect.....	28	Senzor korakov	37
Povezane funkcije Bluetooth.....	28	Tek s senzorjem korakov	37
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	29	Umerjanje senzorja korakov	37
Iskanje izgubljenega pametnega telefona	29	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	38
Pripomočki.....	29	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	38
Prikaz pripomočkov	30	Prilagajanje ure	38
Ogled pripomočka za vreme.....	30	Nastavitev uporabniškega profila.....	38
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu	30	Prilagajanje seznama dejavnosti	38
Omogočanje Bluetooth Obvestil.....	30	Nastavitve dejavnosti in programov	39
Ogled obvestil	30	Prilagajanje podatkovnih zaslonov ..	39
Upravljanje obvestil	31	Opozorila	40
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	31	Auto Lap	41
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	31	Vklop in izklop tipke za krog	42
Sinhronizacija dejavnosti.....	31	Omogočanje Auto Pause®	42
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	31	Omogočenje samoocene	42
Funkcije Connect IQ	32	Spreminjanje nastavitve GPS.....	43
Prenos funkcij Connect IQ	32	Prilagajanje kolesa pripomočkov	43
Funkcije za varnost in sledenje.....	32	Odstranitev dejavnosti ali programa	43
Dodajanje stikov v silo	32	Nastavitve merjenja aktivnosti	44
Prošnja za pomoč	33	Izklop merjenja aktivnosti	44
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov ..	33	Prilagajanje videza ure	44
Deljenje dogodka v živo	33	Funkcije Connect IQ	44
Zgodovina.....	33	Prenos funkcij Connect IQ	44
Ogled zgodovine.....	34	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	45
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	34	Nastavitve sistema	45
Brisanje zgodovine.....	34	Nastavitev številskega gesla ure	46
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	34	Nastavitve časa	46
Upravljanje podatkov	35	Časovni pasovi.....	46
Brisanje datotek	35	Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona	46
Odklop kabla USB	35	Nastavitev zvokov naprave	47
Garmin Connect	35	Prikaz tempa ali hitrosti	47
		Spreminjanje merskih enot	47
		Ura	47
		Nastavljanje alarma	47
		Brisanje alarma	47

Vklop odštevalnika	48	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	56
Uporaba štoparice	48		
Sinhronizacija časa z GPS-om	48		
Ročna nastavitev časa	48		
Informacije o napravi	49	Dodatek	56
Ogled informacij o napravi	49	Podatkovna polja	56
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	49	Standardne ocene za najvišji VO2	57
Polnjenje ure	49	Velikost in premer kolesa	57
Nasveti za polnjenje ure	50		
Nega naprave	50		
Čiščenje ure	50		
Zamenjava paščkov	51		
Specifikacije	51		
Odpravljanje težav	51		
Posodobitve izdelkov	51		
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	52		
Nastavitev programa Garmin Express	52		
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	52		
Pridobivanje dodatnih informacij	52		
Merjenje aktivnosti	52		
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	52		
Moje število korakov ni točno	52		
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	53		
Minute intenzivnosti utripajo	53		
Pridobivanje satelitskih signalov	53		
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	53		
Vnovični zagon ure	53		
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	54		
Podaljševanje življenjske dobe baterije	54		
Jezik naprave je napačen	54		
Ali je telefon združljiv z uro?	54		
Telefon ne vzpostavi povezave z uro ...	55		
Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?	55		
Kako lahko ročno združim senzorje? ...	55		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



① LIGHT	Izberite za vklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.
② START STOP	Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③ BACK	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Med dejavnostjo izberite za beleženje kroga ali počitka ali nadaljevanje na naslednji korak vadbe.
④ DOWN	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo (Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu, stran 30).
⑤ UP	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za ogled menija.

Ikone stanja

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

	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje srčnega utripa
	Stanje alarma
	Stanje senzorja korakov
	Stanje senzorja hitrosti in kadence

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

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



2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po možnostih.

Nastavitev ure

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

- Pridržite **LIGHT** za vklop ure ([Pregled naprave, stran 1](#)).
- Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 28](#)).
- Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 49](#)).
- Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 45](#)).
Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 32](#)).
- Začnite teči ([Tek, stran 4](#)).

Dejavnosti in programi

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect™.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v napravo dodajate tudi s programom Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 32*).

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

Tek

Prva vadbená dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje ure, stran 49](#)).

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



- 6 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Ogledate si lahko povzetek, če si želite ogledati več podatkov, pa izberite tipko **DOWN**.



- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Forerunner ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama ([Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 38](#)).

3 Izberite možnost:

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

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

5 Počakajte, da se prikaže zelena vrstica stanja.

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

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

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

NAMIG: med dejavnostjo lahko pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo ([Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu, stran 30](#)).

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje ure, stran 49](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

1 Izberite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost, izberite **Shrani**.

OPOMBA: če je omogočena samoocena, lahko vnesete zaznani napor za dejavnost ([Omogočenje samoocene, stran 42](#)).

- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi** > **Da**.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti ([Omogočenje samoocene, stran 42](#)).

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

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

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

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dodajanje dejavnosti

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

- 1 Izberite **START**.
- 2 Izberite **Dodaj**.
- 3 Na seznamu izberite dejavnost.
- 4 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 5 Izberite lokacijo na seznamu dejavnosti.
- 6 Pritisnite gumb **START**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Forerunner lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

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

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

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

Virtualni tek

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

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

Beleženje dejavnosti HIIT

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

- 1 V videzu ure izberite **START > HIIT > Možn. > Časovniki**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprežanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Po meri**.
- 3 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Za začetek prvega kroga izberite **START**.
V napravi se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 5 Po potrebi izberite **BACK**, da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 7 Izberite **Shrani**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

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

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Na seznam lahko dodate še več dejavnosti ([Prilaganje seznama dejavnosti, stran 38](#)).

Tek po atletski stezi

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

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

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

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da ura pridobi satelitske signale.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretecite štiri kroge, da umerite razdaljo atletske steze.
Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.
- Vsak krog pretecite po isti stezi.
OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali štiri kroge po stezi.
- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Plavanje v bazenu

- 1 Pritisnite gumb **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz..**
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite **START**.
Naprava beleži podatke o plavanju samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite plavati.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja. Funkcija **Opozarjanje z vibriranjem** je privzeto vklopljena (*Samodejni in ročni počitek, stran 9*).
- 6 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite gumb **STOP** in podrsajte navzgor, da jo shranite.

Beleženje razdalje

Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavlanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna (*Nastavljanje velikosti bazena, stran 8*).

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

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

NAMIG: med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 9*).

Nastavljanje velikosti bazena

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

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in uporabniškem računu Garmin Connect.

Prosto	Prosti slog
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 9</i>)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ura meri in beleži razdaljo na osnovi preplavlanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **UP**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **BACK** (*Samodejni in ročni počitek, stran 9*).
Ura pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Da bo ura lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.
- Med vadbami začasno ustavite časovnik dejavnosti ali uporabite funkcijo beleženja vadb (*Vadba z dnevnikom, stran 9*).

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu počitka je prikazan časovnik počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

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

Samodejni in ročni počitek

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

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 39*).

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

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

Vadba z dnevnikom

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

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

Vadba

Vadbe

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

Naprava vključuje dnevne predlagane vadbe za tek na podlagi zgodovino vaše vadbe in ravni telesne pripravljenosti. Vadbe lahko ustvarite in poiščete s programom Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

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

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stran 35](#)).

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

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v uro ([Pošiljanje vadbe po meri v uro, stran 10](#)).

Pošiljanje vadbe po meri v uro

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v uro ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect, stran 10](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Vadbe**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo uro.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Začetek vadbe

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- 3 Izberite **Možn. > Trening > Vaje**.
- 4 Izberite vadbo.

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

- 5 Izberite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
- 6 Izberite **START > Začni z vadbo**.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

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

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko naprava prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete oceno najvišjega VO2.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka.

Prikaže se dnevna predlagana vadba.

3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:

- Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
- Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
- Če želite spremeniti vrsto cilja iz srčnega utripa v tempo, izberite **Vrsta cilja**.
- Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

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

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaši zgodovini vadbe, najvišjem VO2, spanju in času regeneracije.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka.

3 Po potrebi izberite **BACK**, da opustite vadbo.

4 Držite tipko **UP**.

5 Izberite **Trening > Vaje > Današnji predlog**.

6 Izberite **START**.

7 Izberite **Onemogoči poziv** ali **Omogoči poziv**.

Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

Intervalne vadbe so na voljo za dejavnosti teka in kolesarjenja.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možn. > Trening > Intervali > START > Uredi > Interval > Vrsta**.

4 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.

NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.

5 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.

6 Izberite tipko **BACK**.

7 Izberite **Počitek > Vrsta**.

8 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.

9 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.

10 Izberite tipko **BACK**.

11 Izberite eno ali več možnosti:

- Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
- Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
- Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

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

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

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

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin®, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovalju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovalja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi Forerunner doda pripomoček trener Garmin.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 35), napravo Forerunner pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Začetek današnje vadbe

Ko v napravo pošljete načrt vadbe trenerja Garmin, se na kolesu pripomočkov prikaže pripomoček trener Garmin.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka trener Garmin.

Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.



- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Izberite **START > Začni z vadbo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Koledar vadb

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

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- 3 Izberite **Možn. > Trening > Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 4 Izberite vadbo.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati korake vadbe, izberite **DOWN**.
 - Če želite začeti vadbo, izberite **START > Začni z vadbo**.

Vadba s funkcijo PacePro™

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

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

Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite načrt funkcije PacePro v programu Garmin Connect, potrebujete uporabniški račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 35](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Strategije za določanje tempa načrta PacePro > Ustvari strategijo načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
Novi načrt se prikaže na seznamu načrtov funkcije PacePro.
OPOMBA: ta načrt lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje načrta funkcije PacePro v napravo, stran 14](#)).

Pošiljanje načrta funkcije PacePro v napravo

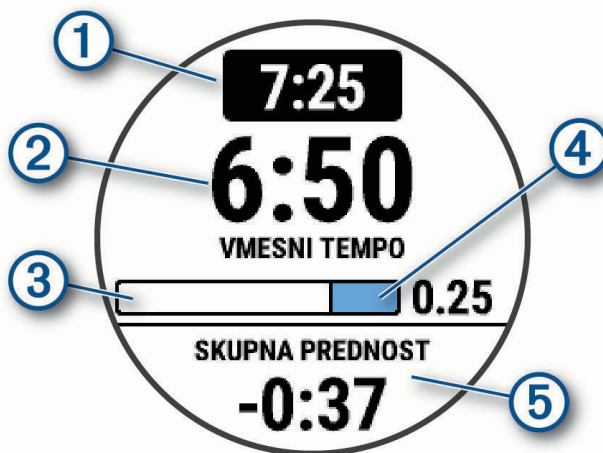
Preden lahko pošljete načrt funkcije PacePro v napravo, morate načrt ustvariti v uporabniškem računu Garmin Connect ([Ustvarjanje načrta funkcije PacePro v programu Garmin Connect, stran 14](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Na seznamu izberite načrt.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, ga morate poslati iz uporabniškega računa Garmin Connect ([Pošiljanje načrta funkcije PacePro v napravo, stran 14](#)) v napravo.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Izberite **Možn. > Trening > Načrti PacePro**.
- 4 Izberite načrt.
- 5 Izberite **DOWN**, če si želite ogledati vmesne čase (izbirno).
- 6 Izberite **START > Uporabi načrt**.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



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

Ustavitev načrta funkcije PacePro

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

Uporaba opozoril o teku in hoji

OPOMBA: opozorila o intervalih teka/hoje morate nastaviti pred začetkom teka. Nastavitev ni mogoče spreminjati po vklopu časovnika za tek.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka.
OPOMBA: opozorila o premorih s hojo so na voljo le za dejavnosti teka.
- 3 Izberite **Možn..**
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Povezana opozorila > Dodaj novo > Tek/hoja**.
- 6 Nastavite čas teka za vsako opozorilo.
- 7 Nastavite čas hoje za vsako opozorilo.
- 8 Začnite teči.

Vsakič, ko dokončate interval, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)). Po vklopu opozoril o teku/hoji se opozorila uporabijo vsakič, ko začnete teči, razen če jih izklopite ali omogočite drug način teka.

Vadba v zaprtih prostorih

Garmin priporoča, da uporabljate dejavnosti v zaprtem prostoru, kadar vadite v zaprtem prostoru ali želite varčevati z energijo baterije. Če izberete dejavnost, ki se običajno izvaja v zaprtem prostoru, se GPS samodejno izklopi. Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih na prostem z vklopljenim GPS-om ([Dejavnosti v zaprtih prostorih, stran 6](#)).

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

Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

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

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

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

Izbrišejo se le rekordi tega športa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled starosti telesa

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

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 38](#)).

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

Merjenje aktivnosti

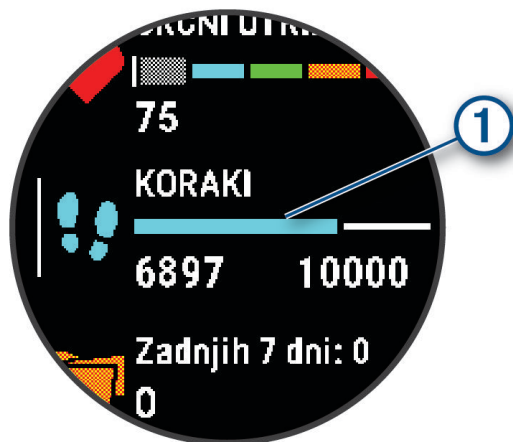
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

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

Samodejni cilj

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **⚙️ > Merjenje aktivnosti > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 19](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 35](#)). Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Med spanjem ([Nastavitve sistema, stran 45](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti.

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

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve zvokov naprave, stran 47](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Dogodki Move IQ®

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

Spremljanje hidracije

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

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

Spremljanje menstruacijskega cikla

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

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

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

Funkcije za srčni utrip

Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT+®. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Kadar so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT+, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT+.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

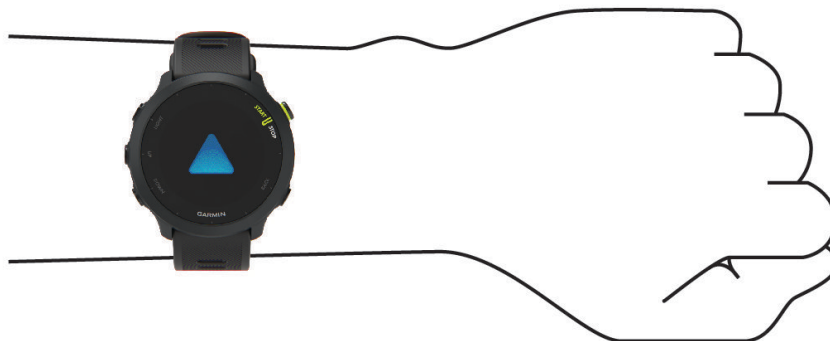
Nošenje ure

⚠ POZOR

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

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 21](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

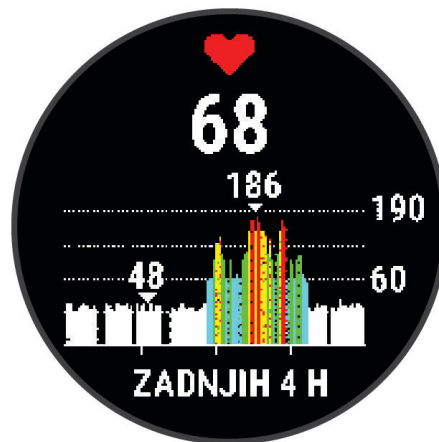
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
 - Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
 - Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
 - Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
 - Pred začetkom dejavnosti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

Ogled pripomočka za srčni utrip

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

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 43*).

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



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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

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

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.

- 2 Izberite **Možn. > Oddajanje srčnega utripa**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

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

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

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, pritisnite kateri koli gumb, nato pa izberite Da.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

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

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Možn. > Oddajanje med dejavnostjo > Vkllop**.
- 3 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 5*).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

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

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

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

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

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

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

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti srčnega utripa > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

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

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

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

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

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 24](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu.

Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo.
- 4 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri naprava, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 5 Izberite **Območja** > **Glede na**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvišjega**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitve uporabniškega profila, stran 38](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Pridobivanje ocene najvišjega VO₂ za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 38](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

1 Vsaj deset minut tecite zunaj.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Prikaže se obvestilo z vašo prvo oceno najvišjega VO₂, ki se nato znova prikaže vsakokrat, ko se vaš najvišji VO₂ poveča.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža ([Ogled starosti telesa, stran 17](#)).



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 57](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Čas regeneracije

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

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

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

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 38](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)).

- 1 Začnite teči.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete **UP** ali **DOWN** za ogled povzetka dejavnosti in časa regeneracije, za ogled dodatnih podrobnosti pa lahko izberete **START**.

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 38](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 25](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti, stran 31](#)).

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

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

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

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 43](#)).

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati dodatne podrobnosti, izberite **DOWN**.

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

- Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **START** > **DOWN**.

Body Battery™

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

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 27](#)).

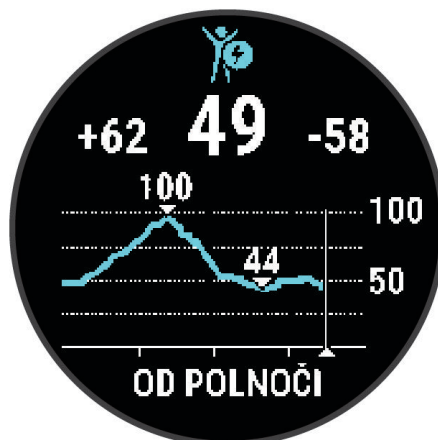
Prikaz pripomočka Body Battery

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

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

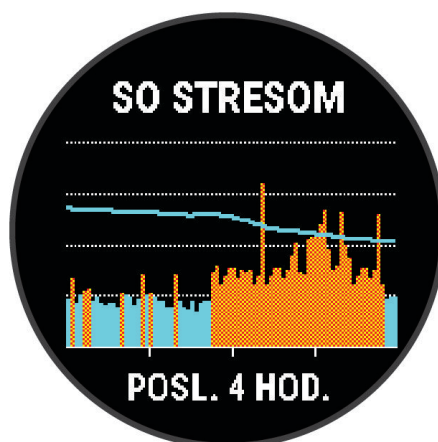
OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 43*).

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



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

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



Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Pametne funkcije

Združevanje s telefonom

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

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- 3 Pritisnite tipko **LIGHT**, da vklopite uro.
Ob prvem vklopu je ura v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno vklopiti način združevanja, lahko pridržite **LIGHT** in izberete .
- 4 Izberite možnost za dodajanje ure v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste predhodno preskočili postopek združevanja, v videzu ure pridržite **UP**, izberite **Združi s telefonom** in upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če želite združiti nov telefon, v videzu ure pridržite **UP**, izberite **Telefon > Združi s telefonom** in upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect

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

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Funkcije za varnost in sledenje: omogoča, da prijateljem in družinskim članom pošiljate sporočila in opozorila ter zahtevate pomoč pri stikih v sili, ki so nastavljeni v programu Garmin Connect. Za več informacij glejte [Funkcije za varnost in sledenje, stran 32](#).

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

Prenos vadb: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadbe in jih brezžično pošljete v napravo.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

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

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

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

Naprava Forerunner začne iskati združeni pametni telefon. Telefon predvaja zvočno opozorilo, na zaslonu naprave Forerunner pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

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

Pripomočki

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

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 43](#)).

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

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

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

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

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

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

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

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

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

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

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

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

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

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

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

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

Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov in prikaže povzetek podatkov o posameznem pripomočku.

Za zmogljivostni pripomoček je potrebnih več dejavnosti z merjenjem srčnega utripa in tekov na prostem z napravo GPS.

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

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

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

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

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite predvajati in začasno ustaviti trenutno skladbo, izberite ►.
 - Če želite preskočiti na naslednjo skladbo, izberite ►|.
 - Če želite odpreti dodatne elemente za upravljanje glasbe, kot sta glasnost in prejšnja skladba, izberite ⋮.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje s telefonom, stran 28](#)).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon** > **Obvestila** > **Stanje** > **Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavitev zasebnosti.
- 11 Izberite **Premor**.
- 12 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

Ogled obvestil

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

Upravljanje obvestil

Z združitvijo telefona lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Forerunner.

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.

OPOMBA: vsa obvestila, ki jih omogočite v napravi iPhone, se prikažejo tudi v uri.

- Če uporabljate telefon Android™, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

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

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

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

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

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

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Telefon > Povezana opozorila > Vklop**.

Sinhronizacija dejavnosti

Dejavnosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Forerunner v uporabniškem računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Vožnjo lahko na primer zabeležite z napravo Edge, podrobnosti dejavnosti pa si ogledate v napravi Forerunner.

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Sistem > TrueUp za fiziološke podatke**.

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

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

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

Program Garmin Connect lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo v telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju in opozorila za vadbo. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect utiša primarni zvok telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

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

2 Izberite svojo napravo.

3 Izberite **Možnosti dejavnosti > Zvočni pozivi**.

4 Izberite eno od naslednjih možnosti.

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Forerunner združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 28](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

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

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

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

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

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

Prošnja za pomoč

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 32](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite tipko, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 32](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Varnost** > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

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

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

Deljenje dogodka v živo

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

Zgodovina

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

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

Ogled zgodovine

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

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o dejavnostih ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 43](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite **Ta teden** ali **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** ([Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 34](#)).
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če si želite ogledati čas in razdaljo za posamezni interval, izberite **Intervali**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite **Ta teden** ali **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **START > Srčni utrip**.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Možn..**
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Upravljanje podatkov

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows® kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, pohodi in drugimi dejavnostmi. Za prijavo v brezplačen račun obiščite www.garminconnect.com.

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

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



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

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

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Naprava v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Napravo postavite na razdaljo manj kot 3 m (10 čevljev) od pametnega telefona.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 3 Izberite .
- 4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Add Device**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 39](#)).

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

- 2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

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

- 3 Pridržite **UP**.

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

- 5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezan. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 39](#)).

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

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

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

Umerjanje senzorja korakov

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

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

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

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

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

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

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

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).

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

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

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim kolesarskim senzorjem hitrosti ali kadence lahko v uro pošiljate podatke.

- Združite senzor z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 36](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 57](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 5](#)).

Prilagajanje ure

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve telesne višine, teže, letnice rojstva, spola in najvišjega srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)). Naprava uporablja te informacije za izračun podatkov o vadbi.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
 - Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Nastavitve dejavnosti in programov

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

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

Povezana opozorila: nastavi opozorila za vadbo za posamezno dejavnost (*Opozorila, stran 40*).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause®, stran 42*).

Opozarjanje z vibriranjem: omogoča, da naprava samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka (*Samodejni in ročni počitek, stran 9*).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 39*).

GPS: nastavi način za anteno GPS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 43*).

Številka steze: nastavi številko steze za tek po atletski stezi.

Krogi: omogoča, da zabeležite krog ali počitek med dejavnostjo (*Označevanje krogov po razdalji, stran 41*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu (*Nastavljanje velikosti bazena, stran 8*).

Ponastavi privzete vrednosti: omogoča, da ponastavite nastavitve dejavnosti (*Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 54*).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost (*Omogočenje samoocene, stran 42*).

Zaznavanje zamahov: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikažete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.
Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno razdaljo.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega obsega vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 22 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 24 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko eno vrednost tempa.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

1 Pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Povezana opozorila**.

6 Izberite možnost:

- Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
- Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.

7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.

9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripi na minuto (bpm).

1 Držite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Povezana opozorila** > **Dodaj novo** > **Srčni utrip**.

6 Izberite možnost:

- Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite želeno območje srčnega utripa.
- Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri** > **Visoka** in vnesite vrednost.
- Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri** > **Nizko** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)).

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

V napravi lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše zmogljivosti na različnih delih dejavnosti.

1 Držite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Krogi** > **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)). Funkcija Auto Lap je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 39](#)).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Držite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Krogi** > **Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Vklop in izklop tipke za krog

Vklopite lahko nastavev Tipka Lap, ki omogoča, da med dejavnostjo zabeležite krog ali počitek s tipko **BACK**. Nastavev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Krogi > Tipka Lap**.

Stanje tipke za krog se spremeni v Vklop ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

Tipka za krog ostane vklopljena ali izklopljena za izbrani profil dejavnosti.

Omogočanje Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Zadržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo (*Ocena dejavnosti, stran 5*). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:

- Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
- Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite spletni naslov www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za onemogočenje GPS za dejavnost izberite **Izklopljeno**.
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 43*).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

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

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Videz** > **Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **UP** ali **DOWN**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite .
- 5 Izberite **Dodaj**.
- 6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost izbrisati s seznama programov, izberite **Odstrani**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Če želite spremeniti barvo za poudarjanje, izberite **Barva za poudarjanje**.

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Forerunner združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 28](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Nastavitve sistema

Pridržite tipko **UP** in izberite  > **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 46](#)).

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 46](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 46](#)).

Zvoki: nastavi zvoke ure, kot so zvoki tipk, opozorila in vibriranje ([Nastavitev zvokov naprave, stran 47](#)).

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost **Med spanjem**. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect ([Uporaba načina Ne moti, stran 19](#)).

Samodejno zaklepanje: omogoča, da uporabite samodejno zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da so gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenjeni, uporabite možnost **Med dejavnostjo**. Če želite, da so gumbi zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost **Ne med dejavnostjo**.

Oblika: nastavi uro tako, da prikazuje **Nastavitev tempa ali hitrosti** za tek, kolesarjenje ali druge dejavnosti. Ta nastavek vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila ([Prikaz tempa ali hitrosti, stran 47](#)). Spremenite lahko tudi nastavek **Začetek tedna** in merske enote, ki se uporabljajo v uri ([Spreminjanje merskih enot, stran 47](#)).

TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da ura sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin.

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa. Vključite možnost Beleži spremenlj. SU, če želite med dejavnostjo beležiti spremenljivost srčnega utripa.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 54](#)).

Posodobitev programske opreme: omogoča, da namestite posodobitve programske opreme, ki jih prenesete s programom Garmin Express ali Garmin Connect ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 52](#)).

Vizitka: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci ter zakonsko predpisane informacije.

Nastavitev številkega gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številkega gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Številsko geslo** > **Nastavitev številkega gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številkega gesla ure

Za spreminjanje številkega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Številsko geslo** > **Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Nastavitve časa

V videzu ure pridržite tipko **UP** in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Nastavitev časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa glede na združeno mobilno napravo ali lokacijo GPS.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s telefonom, ura samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Povezana opozorila**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
 - Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Nastavitev zvokov naprave

Napravo lahko nastavite tako, da pri izbiranju tipk ali sprožitvi opozorila oddaja zvok ali vibrira.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Zvoki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zvoke tipk, izberite **Zvoki tipk**.
 - Če želite omogočiti nastavitve zvokov opozoril, izberite **Opozorilni zvoki**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti vibriranje, izberite **Vibriranje**.
 - Če želite omogočiti vibriranje ob izbiri tipke, izberite **Vibriranje ob pritisku tipke**.

Prikaz tempa ali hitrosti

Spremenite lahko vrsto informacij, ki se prikažejo povzetku in zgodovini dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Oblika** > **Nastavitev tempa ali hitrosti**.
- 3 Izberite dejavnost.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote, prikazane v napravi, lahko prilagodite.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Oblika** > **Enote**.
- 3 Izberite **Imperialne** ali **Metrične**.

Ura

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite **Budilka** > **Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev** > **Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **⋮** > **Zaženi znova** > **Vklop**.
 - Izberite **⋮** > **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite **▶**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **BACK**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale, ura samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **⚙** > **Sistem** > **Čas** > **Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov*, stran 53).

Ročna nastavitve časa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **⚙** > **Sistem** > **Čas** > **Nastavitev časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Vizitka**.

Polnjenje ure

OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 50*).

Uri je priložen lastniški polnilni kabel. Za izbirno dodatno opremo in nadomestne dele obiščite spletni naslov buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

- 1 Kabel (konec z oznako ) priklopite v polnilna vrata ure.



- 2 Drugi konec kabla priklopite v vrata USB-C® računalnika ali na napajalnik (nazivna moč najmanj 5 W).
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.
- 3 Ko raven napolnjenosti baterije doseže 100 %, odklopite uro.

Nasveti za polnjenje ure

- 1 Za polnjenje polnilnik priključite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 49*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priključite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priključite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z ure, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



2 V napravo vstavite eno stran vzmeti novega paščka.

3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo naprave.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 14 dni v načinu pametne ure s pametnimi obvestili in merjenjem srčnega utripa na zapestju Do 20 ur v načinu GPS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Ura samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi®. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 45](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 28*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 29*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 36*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 29*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali znova zagnati.

OPOMBA: pri vnovičnem zagonu ure se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

1 Držite gumb **LIGHT** 15 sekund.

Ura se izklopi.

2 Držite gumb **LIGHT** eno sekundo, da se ura vklopi.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 46](#)).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth, stran 31](#)).
- Izklopite merjenje aktivnosti ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 19](#)).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure, stran 44](#)).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil, stran 31](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 21](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 22](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 3 Pomaknite se navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite jezik.
- 6 Pritisnite tipko **START**.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Forerunner je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect in izberite **••• > Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite **UP** in izberite **⚙️ > Telefon > Združi s telefonom**.

Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?

Na prostem lahko uporabite dejavnost kardio vadbe in vklopite GPS.

- 1 Izberite **START > Kardio > Možn. > Nastavitve > GPS**.
 - 2 Izberite možnost.
 - 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
 - 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- GPS je vklopljen za izbrano dejavnost, dokler ga ne izklopite.

Kako lahko ročno združim senzorje?

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Če ima senzor tehnologijo ANT+ in Bluetooth, Garmin priporoča, da postopek združevanja izvedete s tehnologijo ANT+. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.
OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **⚙️ > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

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

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 39](#)).

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Čas kroga: čas štoparice za trenutni krog med dejavnostjo HIIT.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog med dejavnostjo HIIT.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadence.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Območje srč. utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja kroga: opravljena razdalja za trenutni krog med dejavnostjo HIIT.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

STRES: trenutna raven učinka na telo.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog med dejavnostjo HIIT.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemni	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

