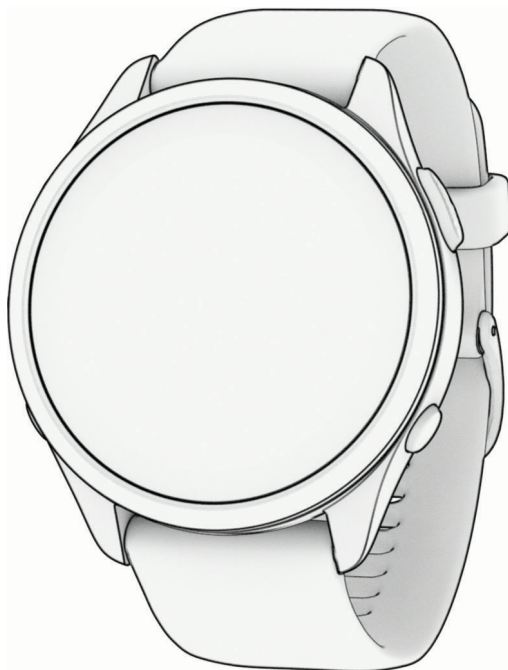


GARMIN®



FORERUNNER® SAT IZ SERIJE 165

Korisnički priručnik

© 2024 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® i TracBack® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serija HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

M/N: A04714, AA4714

Sadržaj

Uvod.....	1
Postavljanje sata.....	1
Pregled.....	2
GPS status i ikone statusa.....	3
Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona.....	3
Upotreba sata.....	3
Aktivnosti i aplikacije.....	4
Započinjanje aktivnosti.....	4
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	4
Zaustavljanje aktivnosti.....	5
Procjena aktivnosti.....	5
Aktivnosti na otvorenom.....	5
Trčanje.....	6
Trčanje na stazi.....	7
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	7
Bilježenje aktivnosti ultra trčanja.....	7
Postavke automatskog odmora za ultra trčanje.....	8
Plivanje.....	8
Plivanje u bazenu.....	8
Postavljanje veličine bazena.....	8
Plivanje na otvorenim vodama.....	9
Savjeti za plivačke aktivnosti.....	9
Terminologija za plivanje.....	9
Vrste zaveslaja.....	10
Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja.....	10
Treniranje uz bilježenje drill vježbi... ..	10
Aktivnosti u zatvorenom.....	10
Virtualno trčanje.....	11
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	11
Health Snapshot™.....	11
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	12
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	12
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	13
Mjerači vremena za HIIT.....	13
Bilježenje aktivnosti meditacije.....	13
Bilježenje aktivnosti disanja.....	14
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	14

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	14
Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija.....	14
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	15
Izgled.....	15
Postavke izgleda sata.....	15
Prilagođavanje izgleda sata.....	15
Brzi pregledi widgeta.....	16
Brzi pregledi widgeta.....	19
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	19
Body Battery.....	19
Brzi pregled Body Battery widgeta.....	20
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	20
Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa.....	21
Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete.....	21
Ažuriranje lokacije za vremensku prognozu.....	21
Praćenje hidracije.....	21
Upotreba brzog pregleda widgeta za praćenje hidracije.....	22
Žensko zdravlje.....	22
Praćenje menstrualnog ciklusa....	22
Praćenje trudnoće.....	22
Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa.....	22
Vrijeme oporavka.....	23
Prikaz vremena oporavka.....	23
Puls oporavka.....	23
Mjerenje performansi.....	23
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	24
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	26
Status varijabilnosti pulsa.....	26
O efektu vježbanja.....	27
Kontrole.....	28
Prikaz izbornika kontrola.....	31
Prilagođavanje izbornika kontrola....	31
Upotreba zaslona svjetla.....	31
Garmin Pay.....	31

Postavljanje Garmin Pay novčanika	32
Plaćanje pomoću sata	32
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika	32
Promjena lozinke za Garmin Pay	33
Jutarnje izvješće	33
Prilagodba jutarnjeg izvješća	33

Vježbanje..... 34

Treniranje za utrku	34
Kalendar utrka i primarna utrka	34
Postavke za zdravlje i wellness	35
Automatski cilj	35
Korištenje upozorenja za kretanje	35
Uključivanje upozorenja za kretanje	36
Praćenje spavanja	36
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja	36
Prilagođavanje načina rada za spavanje	36
Korištenje načina rada Bez ometanja	36
Varijacije disanja	37
Minute intenzivnog vježbanja	37
Izračun minuta intenzivnog vježbanja	37
Move IQ	37
Vježbanje	37
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect	38
Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect	38
Slanje prilagođenog vježbanja na sat	38
Početak vježbanja	38
Izvođenje preporučenog vježbanja dana	39
Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana	39
O kalendaru treninga	39
Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect	39
Prilagodljivi plan treniranja	39
Intervalno vježbanje	40

Prilagođavanje intervalnog vježbanja	40
Početak intervalnog vježbanja	41
Zaustavljanje intervalnog vježbanja	41
PacePro treniranje	41
Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect	41
Pokretanje PacePro plana	42
Stvaranje PacePro plana na vašem satu	43
Postavljanje cilja treniranja	43
Poništavanje cilja treniranja	43
Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje	44
Omogućavanje samoprocjene	44

Povijest..... 44

Korištenje funkcije Povijest	45
Osobni rekordi	45
Pregledavanje osobnih rekorda	45
Vraćanje osobnog rekorda	46
Brisanje osobnih rekorda	46
Pregledavanje ukupnih podataka	46
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa ..	46
Brisanje povijesti	46
Upravljanje podacima	46
Brisanje datoteka	47

Funkcije mjerenja pulsa..... 47

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću	47
Postavke senzora pulsa na zapešću	47
Savjeti za čudne podatke o pulsu	48
Isključivanje senzora pulsa na zapešću	48
Puls za vrijeme plivanja	48
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	48
Odašiljanje podataka o pulsu	49
Odašiljanje podataka o pulsu tijekom aktivnosti	49
Pulsni oksimetar	50
Očitavanje pulsni oksimetrom	51
Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja	51

Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju	51	Postavke spola	60
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra	51	Prikaz kondicijske dobi	61
Navigacija	51	O zonama pulsa	61
Staze	52	Ciljevi vježbanja	61
Praćenje staze na uređaju	52	Postavljanje zona pulsa	61
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect	52	Prepuštanje satu da odredi zone pulsa	62
Slanje staze na uređaj	52	Izračuni zona pulsa	62
Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi	53	Postavljanje zona snage	62
Spremanje vaše lokacije	53	Glazba	62
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija	53	Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja	63
Navigacija prema odredištu	53	Povezivanje s izvorom glazbe treće strane	63
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti	54	Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane	63
Zaustavljanje navigacije	54	Poništavanje veze s izvorom treće strane	63
Karta	54	Povezivanje Bluetooth slušalica	64
Dodavanje karte aktivnosti	54	Slušanje glazbe	64
Pomicanje i zumiranje na karti	55	Kontrole za reprodukciju glazbe	65
Postavke karte	55	Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu	65
Kompas	55	Promjena načina rada zvuka	66
Ručna kalibracija kompasa	55	Povezivanje	66
Senzori i dodaci	55	Funkcije povezivanja telefona	66
Bežični senzori	56	Uparivanje telefona	66
Uparivanje bežičnih senzora	56	Omogućavanje Bluetooth obavijesti	66
Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja	57	Prikaz obavijesti	67
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja	57	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv	67
Snaga trčanja	57	Odgovaranje na tekstualnu poruku	67
Postavke snage trčanja	57	Upravljanje obavijestima	67
Dinamika trčanja	58	Isključivanje Bluetooth veze s telefonom	67
Trening s dinamikom trčanja	58	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom	68
Skala boja i podaci o dinamici trčanja	59	Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona	68
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu	59	Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti	68
Svjesnost o situaciji	59		
Upotreba kontrola Varia kamere	60		
tempe	60		
Korisnički profil	60		
Postavljanje korisničkog profila	60		

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti	68
Wi-Fi Funkcije povezivanja	69
Povezivanje s Wi-Fi mrežom	69
Telefonske i računalne aplikacije	69
Garmin Connect	70
Upotreba aplikacije Garmin Connect	70
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	71
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	71
Pretplata Garmin Connect+	71
Connect IQ funkcije	72
Preuzimanje Connect IQ funkcija	72
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	72
Aplikacija Garmin Messenger	72
Upotreba funkcije Messenger	73
Garmin Share	73
Dijeljenje podataka s Garmin Share	74
Primanje podataka s Garmin Share	74
Postavke za Garmin Share	74

Funkcije za sigurnost i praćenje.....75

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima	75
Dodavanje kontakata	75
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda	76
Traženje pomoći	76
Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu	76
Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu	77

Satovi.....77

Postavljanje alarma	77
Uređivanje alarma	77
Korištenje štoperice	78
Pokretanje mjerača odbrojavanja	78
Brisanje mjerača vremena	79
Sinkronizacija vremena s GPS-om	79
Ručno podešavanje vremena	79

Dodavanje alternativnih vremenskih zona	79
Uređivanje alternativne vremenske zone	79

Prilagođavanje sata.....80

Postavke aplikacija i aktivnosti	80
Prilagođavanje zaslona s podacima	81
Dodavanje karte aktivnosti	81
Označavanje dionica s pomoću funkcije Auto Lap	82
Upozorenja za aktivnosti	82
Postavljanje upozorenja	83
Postavke satelita	84
Ručna kalibracija kompasa	84
Postavke karte	84
Postavke upravitelja napajanja	84
Postavke sustava	85
Postavke vremena	85
Postavljanje upozorenja za vrijeme	86
Promjena postavki zaslona	86
Mijenjanje mjernih jedinica	86
Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje	86
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect	87
Postavljanje pristupne šifre sata	87
Promjena pristupne šifre vašeg sata	87

Informacije o uređaju.....87

Prikaz informacija o uređaju	87
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	88
O AMOLED zaslonu	88
Punjenje sata	88
Savjeti za punjenje sata	88
Nošenje sata	89
Postupanje s uređajem	89
Čišćenje sata	90
Zamjena remena	90
Specifikacije	90
Informacije o trajanju baterije	91

Rješavanje problema.....91

Nadogradnja proizvoda	91
Postavljanje aplikacije Garmin Express	91
Dodatne informacije	91
Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?	91
Praćenje aktivnosti	91
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	92
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	92
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	92
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	92
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	92
Primanje satelitskih signala	92
Poboljšavanje prijema GPS satelita	93
Ponovno pokretanje sata	93
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki	93
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	94
Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik	94
Zatvaranje demonstracijskog načina rada	94
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?	94
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva	95
Puls na satu nije točan	95
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna	95
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	95
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva	95
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama	96

Dodatak..... 96

Popis aktivnosti	96
Podatkovna polja	98

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	106
Veličina i opseg kotača	106

Uvod

UPOZORENJE

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

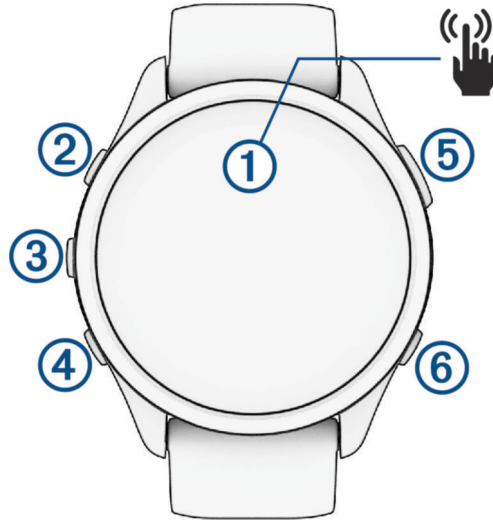
Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Postavljanje sata

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

- Držite **LIGHT** da biste isključili sat ([Pregled, stranica 2](#)).
- Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat Forerunner s telefonom.
- Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 88](#)).
- Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 85](#)).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- Postavite Wi-Fi® mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 69](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 75](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 62](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 32](#)).
- Krenite na trčanje ([Trčanje, stranica 6](#)).

Pregled



① Zaslon osjetljiv na dodir

- Dodirnite za odabir opcije u izborniku.
- Dodirnite kako biste otvorili brz pregled widgeta za prikaz više podataka.
- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta i izbornike.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Pokrijte zaslon dlanom kako biste brzo isključili prikaz i vratili se na zaslon sata.

② LIGHT

- Držite kako biste uključili sat.
- Pritisnite kako biste uključili ili isključili zaslon.
- Držite za prikaz izbornika s kontrolama za brz pristup često upotrebljavanim funkcijama.

③ UP

- Pritisnite za kretanje kroz brze preglede widgeta, zaslone s podacima, opcije i postavke.
- Držite za prikaz izbornika.

④ DOWN

- Pritisnite za kretanje kroz brze preglede widgeta, zaslone s podacima, opcije i postavke.
- Držite za otvaranje kontrola za glazbu (*Glazba, stranica 62*).

⑤ START · STOP

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

⑥ BACK

- Pritisnite za povratak na prethodni zaslon.
- Pritisnite za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti ili za prijelaz na sljedeću fazu vježbanja.

Možete odabrati ↺ za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 91*).

GPS status i ikone statusa

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

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s telefonom
	Status Wi-Fi tehnologije (samo Forerunner music satovi)
	LiveTrack status
	Status pulsa
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora

Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona

Dodirni zaslon možete prilagoditi za opću upotrebu sata i za svaki profil aktivnosti.

NAPOMENA: Dodirni zaslon nije dostupan tijekom plivanja.

- Kako biste omogućili ili onemogućili dodirni zaslon tijekom općenite upotrebe ili aktivnosti, držite **UP**, odaberite **Sustav > Dodirni zaslon** i odaberite opciju.
- Upute za dodavanje ove opcije izborniku kontrola potražite u odjeljku ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

Upotreba sata

- Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** ([Kontrole, stranica 28](#)).
Izbornik kontrola omogućuje brz pristup funkcijama koje se često upotrebljavaju, kao što su uključivanje načina rada bez ometanja, spremanje lokacije i isključivanje sata.
- Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz slijed brzih pregleda widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 16](#)).
- Na zaslonu sata pritisnite **START** kako biste pokrenuli aktivnost ili otvorili aplikaciju ([Aktivnosti i aplikacije, stranica 4](#)).
- Držite **UP** za prilagođavanje zaslona sata ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 15](#)), podešavanje postavki ([Postavke sustava, stranica 85](#)), uparivanje bežičnih senzora ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 56](#)) i još mnogo toga.

Aktivnosti i aplikacije

Sat možete rabiti za aktivnosti u zatvorenom, na otvorenom, atletiku i kondiciju ([Popis aktivnosti, stranica 96](#)). Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene aktivnosti ili nove aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 15](#)). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 72](#)).

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

Započinjanje aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **START**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite   i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

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

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

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 88](#)).
- Pritisnite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja. Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 91](#)).
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN**.
- Povucite prema gore ili dolje za prikaz dodatnih zaslona s podacima ([Omogućavanje i onemogućavanje dodirnog zaslona, stranica 3](#)).

Zaustavljanje aktivnosti

1 Pritisnite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite **START** i odaberite opciju.

NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu ([Procjena aktivnosti, stranica 5](#)).

- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.

Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 91](#)).

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme ([Puls oporavka, stranica 23](#)).
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci**.

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

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 44](#)).

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

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Aktivnosti na otvorenom

Na Forerunner uređaju prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su planinarenje ili plivanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 15](#)).

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na satu može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti sat ([Punjenje sata, stranica 88](#)).

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

- 1 Pritisnite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Krenite na trčanje.



NAPOMENA: Tijekom aktivnosti možete pritisnuti i držati **DOWN** kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Kontrole za reprodukciju glazbe, stranica 65](#)).

- 5 Nakon dovršetka trčanja pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerач vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerач vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



NAPOMENA: Dodatne opcije trčanja potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5](#).

Trčanje na stazi

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

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

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

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.

- Svaki krug trčite u istoj stazi.

NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.

- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti ultra trčanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Ultra trčanje**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 4 Počnite trčati.
- 5 Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena odmora.
NAPOMENA: Postavku za Tipka Dionica možete konfigurirati kako biste zabilježili dionicu i pokrenuli mjerač vremena za odmor, samo pokrenuli mjerač vremena za odmor ili samo zabilježili dionicu ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 80](#)).
- 6 Nakon odmora pritisnite **BACK** kako biste nastavili trčati.
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Postavke automatskog odmora za ultra trčanje

Za aktivnost Ultra trčanje moguće je prilagoditi opcije automatskog pokretanja i zaustavljanja mjerača vremena odmora.

Status: Omogućuje automatsko bilježenje odmora.

Početak odmaranja: Automatski pokreće mjerač vremena odmora kada prestanete trčati. Opcijom Samo ručno mjerač vremena odmora možete pokrenuti samo kada pritisnete BACK.

Završetak odmaranja: Postavlja tempo potreban za dovršetak odmora.

Minimalno vrijeme: Postavlja količinu vremena prije pokretanja ili završetka odmora.

Tipka Dionica: Postavlja gumb BACK za bilježenje dionice i pokretanje mjerača vremena za odmor, samo pokretanje mjerača vremena za odmor ili samo za bilježenje dionice.

Plivanje

OBAVIJEST

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

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

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Pritisnite **START**.
Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite plivati.
Uređaj automatski snima intervale i duljine. Funkcija **Automatski odmor** zadana je uključena (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 10*).
- 6 Za prikaz dodatnih stranica s podacima pritisnite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Postavljanje veličine bazena

Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Plivanje u bazenu**.
- 2 Pritisnite **UP**.
- 3 Odaberite **Pool Swim Settings > Veličina bazena**.
- 4 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

SAVJET: Možete odabrati **Odzivnik** kako biste odabrali veličinu bazena svaki put kada započnete aktivnost plivanja u bazenu.

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanoj aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

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

Savjeti za plivačke aktivnosti

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

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

- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Pritisnite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 10](#)).

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

- Kako biste pomogli da sat broji prijašnje duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 10](#)).

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

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

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.

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

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 80](#)). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na BACK. Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

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

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu orbitreka. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

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

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

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

Virtualno trčanje

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

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

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

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

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

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Funkciju Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ili aplikacija ([Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti, stranica 14](#)).

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

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

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite **Trening snage**.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.

3 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno > START** i ići na korak 6.

4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).

5 Pritisnite **START > Započni vježbanje > START > ZAPOČNI VJEŽBANJE** kako biste pokrenuli mjerač vremena seta.

6 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

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

7 Pritisnite **BACK** kako biste završili set.

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

8 Ako je potrebno, uredite set, broj ponavljanja i težinu koju ste odabrali u setu.

9 Nakon odmora pritisnite **BACK** za pokretanje sljedećeg seta.

10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.

12 Odaberite **Zaustavi vježbanje > Spremi**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.

Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.

- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.

- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.

- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.

Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.

NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.

- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.

- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.

Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** ([Mjerači vremena za HIIT, stranica 13](#)).
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **START** za pokretanje prve runde.
Uređaj prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Mjerači vremena za HIIT

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

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

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

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

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

Bilježenje aktivnosti meditacije

NAPOMENA: Ova aktivnost dostupna je samo na satu Forerunner music .

Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Meditacija**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
 - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
 - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **BACK** ili slijedite upute na zaslonu.
- 5 Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 64](#)).
NAPOMENA: Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
- 6 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojanja ili namjeru.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Disanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
- 4 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Za pokretanje aktivnosti pritisnite **START**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
- 7 Pritisnite **BACK** da biste preskočili sljedeći korak u fazi disanja.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.
Prikazuju se promjena razine stresa i broj udisaja u minuti.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

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

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na zaslonu sata pritisnete tipku **START** i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

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

Promjena redoslijeda aktivnosti u popisu aplikacija

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

Stvaranje prilagođene aktivnosti

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

Izgled

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

Postavke izgleda sata

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

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 72](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgled sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgled sata ili instaliranog Connect IQ izgled sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako upotrebljavate prethodno učitani izgled sata, odaberite **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgled sata odaberite **Pozadina**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgled sata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgled sata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgled sata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgled sata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.
- 8 Za spremanje svih postavki odaberite **Primijeni**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 19](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19](#)). Neki brzi pregledi su skupni prikaz povezanih mjerenja, kao što je zdravlje ili izvođenje aktivnosti.

Naziv	Opis
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 79).
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 19).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kontrole za upravljanje kamerom	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa kad je upareno s kompatibilnom kamerom na prednjem ili stražnjem svjetlu Varia™ (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin® trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (Health Snapshot™, stranica 11).
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti (Korištenje funkcije Povijest, stranica 45).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 26).
Hidracija	Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju (Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 72).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (Aplikacija Garmin Messenger, stranica 72).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 36).

Naziv	Opis
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 66</i>).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom u svom kalendaru na Garmin Connect (<i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 34</i>).
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 51</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene u kalendaru na Garmin Connect (<i>Kalendar utrka i primarna utrka, stranica 34</i>).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Trener za spavanje	Pružuje preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć. Možete vidjeti i varijacije disanja tijekom noći (<i>Praćenje spavanja, stranica 36</i>).
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljani broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutačni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Brzi pregledi widgeta

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

1 Na izgledu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste se kretali kroz slijed widgeta.



SAVJET: Možete i povući prstom za kretanje ili dodirnuti za odabir opcija.

2 Za prikaz više informacija pritisnite **START**.

3 Odaberite opciju:

- Pritisnite **DOWN** za prikaz pojedinosti o brzom pregledu widgeta.
- Pritisnite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Izgled > Brzi pregledi widgeta**.

3 Odaberite opciju:

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

Body Battery

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

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 20](#)).

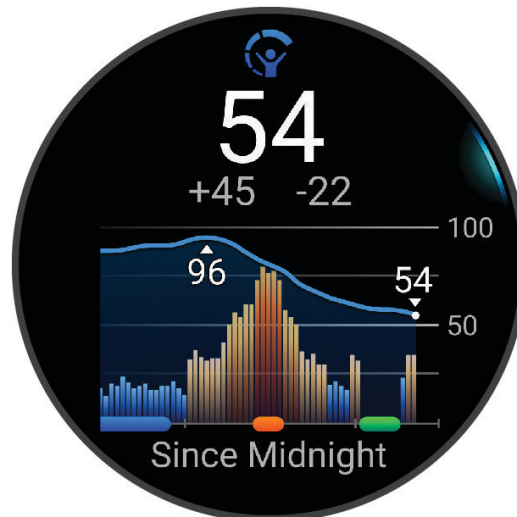
Brzi pregled Body Battery widgeta

U brzom pregledu widgeta Body Battery prikazuje se vaša trenutačna razina Body Battery i grafikon razine Body Battery u posljednjih nekoliko sati.

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

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19*).

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



- 3 Pritisnite **DOWN** za prikaz detaljnijeg grafikona funkcije Body Battery i razina stresa.
 - Plavi stupci označavaju razdoblja odmora.
 - Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa.
 - Zelene crtice označavaju mjerene aktivnosti.
 - Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz popisa čimbenika koji utječu na vašu razinu energije u tijelu Body Battery.

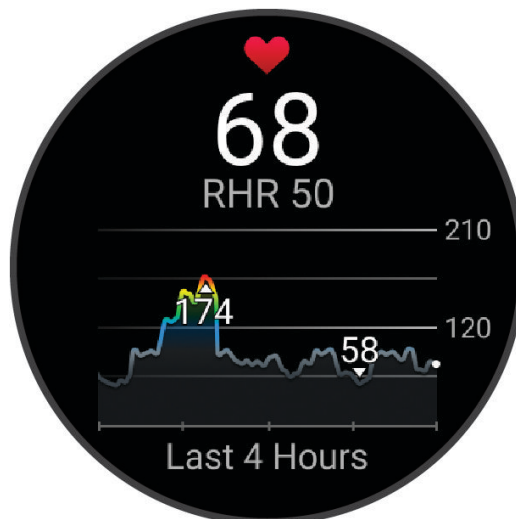
SAVJET: Za prikaz više informacija odaberite svaki čimbenik.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

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

Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta pulsa.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19](#)).
- 2 Pritisnite **START** za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikona pulsa za posljednja 4 sata.



- 3 Dodirnite grafikon za prikaz strelica za smjer i povucite prstom ulijevo ili udesno za pomicanje grafikona.
- 4 Pritisnite **DOWN** za prikaz prosječnog pulsa u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Pregledavanje brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19](#)).
- 2 Pritisnite **START** za prikaz pojedinosti za vremensku prognozu.
- 3 Za prikaz podataka o vremenskoj prognozi po satu, danu ili za prikaz dodatnih podataka o vremenskoj prognozi odaberite **UP** ili **DOWN**.

Ažuriranje lokacije za vremensku prognozu

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta vremenske prognoze.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Na dodatnom zaslonu pritisnite **START**.
- 4 Odaberite **Opcije prognoze vremena > Ažuriranje trenutne lokacije > ✓**.
- 5 Pričekajte dok sat ne pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 92](#)).

Praćenje hidracije

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

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

Upotreba brzog pregleda widgeta za praćenje hidracije

Brzi pregled widgeta za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda hidracije.
- 2 Želite li dodati unos tekućine, pritisnite **START**.
- 3 Odaberite količinu koju želite dodati unosu tekućine i pritisnite **START**.
- 4 Držite **UP** za prilagođavanje brzog pregleda widgeta.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjernih jedinica odaberite **Jedinice**.
 - Za omogućavanje dinamičkih dnevnih ciljeva koji se povećavaju nakon bilježenja aktivnosti odaberite **Automatsko povećanje cilja**.
 - Za uključivanje podsjetnika za hidraciju odaberite **Upozorenja**.
 - Za prilagođavanje veličina boce odaberite **Spremnici**, odaberite bocu, odaberite mjerne jedinice i unesite veličinu boce.

SAVJET: Dnevni cilj hidracije možete prilagoditi putem svog Garmin Connect računa.

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

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

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

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

Praćenje trudnoće

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

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19](#)).

- 1 Dok sjedite ili niste aktivni pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda widgeta za razinu stresa.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Odaberite opciju:

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

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

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

Vrijeme oporavka

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

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

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 60](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 61](#)).

1 Krenite na trčanje.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

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

Puls oporavka

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

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

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

Mjerenje performansi

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

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

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

maksimalni VO₂: Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 24](#)).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije ([Prikaz predviđenih vremena utrke, stranica 26](#)).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa ([Status varijabilnosti pulsa, stranica 26](#)).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

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



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 106*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 56](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 60](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 61](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 25](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te dosegnete barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
- 3 Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
- 4 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.

Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2

Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 24](#)).

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

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 60*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 61*).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 24*). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

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



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

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

Status varijabilnosti pulsa

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



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

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

O efektu vježbanja

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

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

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

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

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

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

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*[Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)*).

Na bilo kojem zaslonu držite pritisnutim gumb **LIGHT**.



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada u zrakovu	Odaberite kako biste omogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 77).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (Dodavanje alternativnih vremenskih zona, stranica 79).
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 76).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje funkcije uštede baterije (Postavke upravitelja napajanja, stranica 84).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Promjena postavki zaslona, stranica 86).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 49).
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Upravljanje kamerom	Odaberite za ručno snimanje fotografije i videozapisa (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona.
	Prikaz	Odaberite za isključivanje zaslona za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (Promjena postavki zaslona, stranica 86).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Forerunner i povećava se kako se približavate telefonu. Odaberite za prelazak na telefon koji ste izgubili tijekom GPS aktivnosti (Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti, stranica 68).
	Baterija	Odaberite za uključivanje zaslona za upotrebu sata kao svjetiljke (Upotreba zaslona svjetla, stranica 31).
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (Garmin Share, stranica 73).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (Upotreba funkcije Messenger, stranica 73).
	Glazba	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.

Ikona	Naziv	Opis
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 66</i>).
	Telefon	Odaberite kako biste onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za otvaranje aplikacije za pulsni oksimetar (<i>Pulsni oksimetar, stranica 50</i>).
	Crveni pomak	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavi vrijeme pomoću GPS-a	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje (<i>Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 36</i>).
	Štoperica	Odaberite za pokretanje štoperice (<i>Korištenje štoperice, stranica 78</i>).
	Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite za postavljanje mjerača odbrojavanja (<i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 78</i>).
	Dodirni zaslon	Odaberite kako biste onemogućili kontrole na dodirnom zaslonu.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (<i>Garmin Pay, stranica 31</i>).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste onemogućili Wi-Fi komunikacije. NAPOMENA: Ova funkcija dostupna je samo na Forerunner music satu.

Prikaz izbornika kontrola

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

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

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



- 2 Za kretanje opcijama pritisnite **UP** ili **DOWN**.
SAVJET: Možete i povući zaslon kako biste rotirali opcije.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 31](#)).

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

Upotreba zaslona svjetla

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.

- 1 Držite **LIGHT**.
NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).
- 2 Odaberite .
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste podesili svjetlinu i boju.

Garmin Pay

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

Postavljanje Garmin Pay novčanika

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

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

Plaćanje pomoću sata

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

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

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

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, odaberite **DOWN** kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).
 - 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
 - 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.
- SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

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

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

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

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

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

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

Promjena lozinke za Garmin Pay

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

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

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

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 33](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Odaberite **Vaše ime** kako biste prilagodili prikazano ime.
 - Odaberite **Satovi** za postavljanje alarma ([Postavljanje alarma, stranica 77](#)).

Vježbanje

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 24*).

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na satu prijeđite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 6 Na zaslonu sata pritisnite **START** i odaberite aktivnost trčanja.

NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o puls, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta, stranica 16*). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



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

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

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro™ plan (*PacePro treniranje, stranica 41*).

Postavke za zdravlje i wellness

Držite **UP** i odaberite **Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Omogućuje prilagođavanje postavki senzora pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 47](#)).

Pulsni oksimetar: Omogućuje odabir načina rada pulsnog oksimetra ([Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 51](#)).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu ([Body Battery, stranica 19](#)).

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

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

Upoz.za kret.: Omogućuje ili onemogućuje upotrebu funkcije Upoz.za kret. ([Korištenje upozorenja za kretanje, stranica 35](#)).

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

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

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①. Vaš sat također stvara ciljni dnevni broj katova na koje ste se popeli.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođene ciljeve.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krećite se!. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 85](#)).

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

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Zdravlje i wellness > Upoz.za kret. > Uključi**.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama sata ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 36](#)). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja ([Brzi pregledi widgeta, stranica 16](#)). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 36](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 71](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Forerunner satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 16](#)).

Prilagođavanje načina rada za spavanje

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Način rada za spavanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Prikaz** da biste konfigurirali postavke zaslona.
 - Odaberite **Alarm za drijemanje** kako biste postavili alarme za drijemanje koji će se reproducirati kao ton, vibracija ili oboje.
 - Odaberite **Bez ometanja** da biste omogućili ili onemogućili način rada Bez ometanja.
 - Odaberite **Štednja baterije** za omogućavanje ili onemogućavanje uštede baterije ([Postavke upravitelja napajanja, stranica 84](#)).

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Za vrijeme načina rada za spavanje ([Postavke sustava, stranica 85](#)).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

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

Varijacije disanja

⚠ OPREZ

Uređaj Forerunner nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Forerunner ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

NAPOMENA: Za prepoznavanje varijacija disanja mortre uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu (*Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 51*).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19*).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Minute intenzivnog vježbanja

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

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

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

Move IQ

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

Vježbanje

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

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 14*).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 38*).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

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

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na sat ([Slanje prilagođenog vježbanja na sat, stranica 38](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na sat

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj sat ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 38](#)).

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

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

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

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

- 5 Odaberite **DOWN** za prikaz koraka vježbanja (opcionalno).
- 6 Odaberite **START > Započni vježbanje**.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, opcionalni korak i napomene te trenutačne podatke o vježbanju.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 ([0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 24](#)).

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

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

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

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

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

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)) i morate upariti sat Forerunner s kompatibilnim pametnim telefonom.

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

Prilagodljivi plan treniranja

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

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što na sat pošaljete plan treniranja za funkciju Garmin trener, u slijedu brzih pregleda widgeta pojavit će se brzi pregled widgeta Garmin trener (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19*).

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** da biste vidjeli brzi pregled widgeta Garmin trener.

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



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

Intervalno vježbanje

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

SAVJET: Sva intervalna vježbanja uključuju otvoreni interval hlađenja.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

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

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja ili biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > START > Započni vježbanje**.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

PacePro treniranje

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

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

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

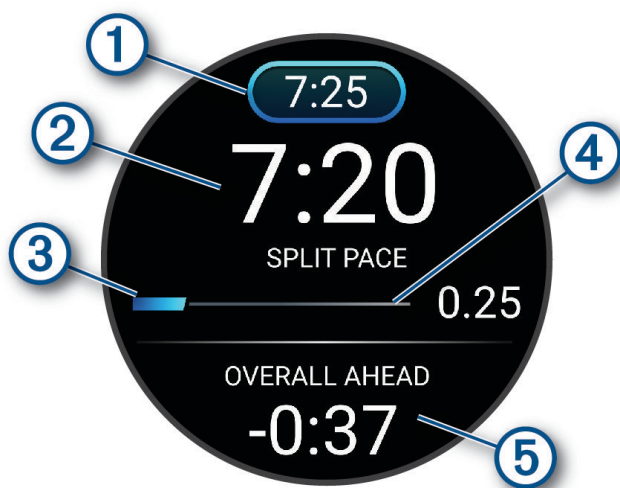
Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

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

Pokretanje PacePro plana

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

- 1 Pritisnite **START**.
 - 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
 - 3 Držite **UP**.
 - 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
 - 5 Odaberite pretplatu.
 - 6 Pritisnite **START**.
- SAVJET:** Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.
- 7 Odaberite **Prihvati plan** za pokretanje plana.
 - 8 Po potrebi odaberite ☒ kako biste omogućili navigaciju stazom.
 - 9 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



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

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

Stvaranje PacePro plana na vašem satu

Prije stvaranja PacePro plana na satu morate stvoriti stazu i učitati je na sat (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 52*).

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

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja omogućuje vam da treniranjem dosegnete postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **START**.
SAVJET: Za otkazivanje cilja treniranja možete držati **UP** i odabrati **Otkazi cilj > ✓**.

Poništavanje cilja treniranja

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

Korištenje upozorenja za trčanje i hodaње

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

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite aktivnost trčanja.

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

3 Držite **UP**.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

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

6 Postavite vrijeme trčanja za svako upozorenje.

7 Postavite vrijeme hodaња za svako upozorenje.

8 Krenite na trčanje.

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Sat se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 85*). Nakon uključivanja upozorenja za trčanje/hodaње upotrebljavat će se svaki put kada trčite, osim ako ih ne isključite ili ne omogućite drugi način rada za trčanje.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene mogu se pregledati na Garmin Connect računu.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Samoprocjena**.

6 Odaberite opciju:

- Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
- Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

Povijest

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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na sat.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 16](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
 - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni** i odaberite tjedan.
 - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 45](#)).
 - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi statistički podaci**.
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja** ([O efektu vježbanja, stranica 27](#)).
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls** ([Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 46](#)).
 - Za prikaz sažetka vaše snage trčanja odaberite **Snaga trčanja**.
 - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici odaberite **Dionice**.
 - Za odabir seta vježbi i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Setovi**.
 - Za odabir vježbanja i prikaz dodatnih informacija o svakom setu odaberite **Pokreti**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine za aktivnost odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Osobni rekordi

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

Pregledavanje osobnih rekorda

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

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

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

Brisanje povijesti

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

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

Funkcije mjerenja pulsa

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

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

	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Postoji i grafikon vašeg pulsa u zadnja 4 sata na kojem je istaknut vaš najviši i najniži puls.
	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Trenutna zasićenost krvi kisikom. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na vježbanje i stres. NAPOMENA: Senzor pulsnog oksimetra nalazi se na stražnjoj strani sata.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Postavke senzora pulsa na zapešću

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

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

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

Preb. između izvora: Omogućuje satu odabir najboljeg izvora podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Upozorenje za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls prešao ili pao ispod ciljne granice (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 48*).

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 49*).

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

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

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

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

NAPOMENA: Onemogućavanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću te postavka pokreta zglobov (Promjena postavki zaslona, stranica 86).

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Status > Isključi**.

Puls za vrijeme plivanja

OBAVIJEST

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

Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

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

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Upozorenje za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Odašiljanje podataka o puls

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

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o puls automatski odašilju kada pokrenete aktivnost ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 80](#)). Primjerice, podatke o puls možete slati na biciklističko računalo Edge® dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

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

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

2 Pritisnite **START**.

Sat počinje odašiljati podatke o puls.

3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

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

Odašiljanje podataka o puls tijekom aktivnosti

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

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Pritisnite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Pritisnite **UP**.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Slanje pulsa**.

Sat Forerunner u pozadini počinje odašiljati podatke o puls.

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

6 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).

7 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

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

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

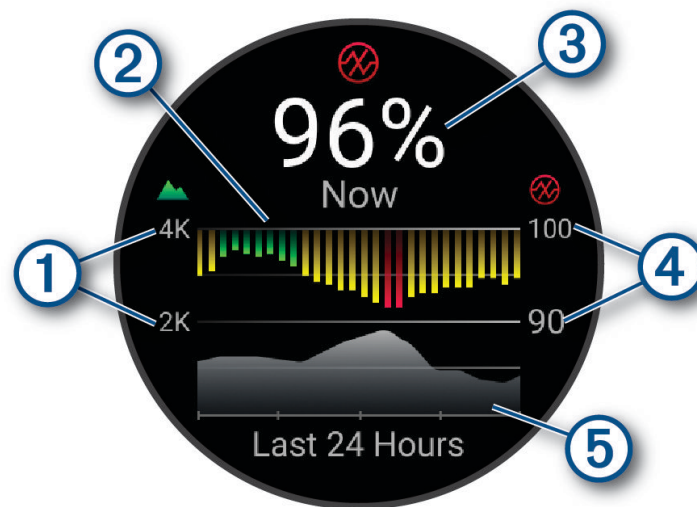
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO₂). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. .

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 51*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju, stranica 51*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

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

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



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

Očitavanje pulsni oksimetrom

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

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

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

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

Uključivanje praćenja pulsni oksimetrom tijekom spavanja

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

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

- 1 Na brzom prikazu widgeta pulsni oksimetra držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije pulsne oksimetrije > Za vrijeme načina rada za spavanje**.

Uključivanje načina rada za cjelodnevnu aklimatizaciju

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

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

NAPOMENA: Uključivanje cjelodnevnog načina rada skraćuje trajanje baterije.

Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

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

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

Navigacija

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

Staze

UPOZORENJE

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

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

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

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi.

Praćenje staze na uređaju

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

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 70](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 52](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 52](#)).

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

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigacija > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro** ([PacePro treniranje, stranica 41](#)).
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

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

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 28](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 5 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 6 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Navigacija prema odredištu

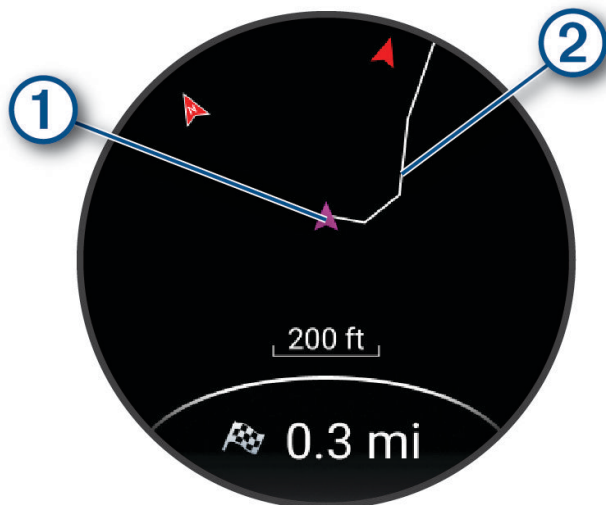
Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

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

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ① i trag koji treba slijediti ②.

Zaustavljanje navigacije

- Da biste zaustavili navigaciju i nastavili aktivnost, držite **UP** i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
- Da biste zaustavili navigaciju i spremili aktivnost, pritisnite **STOP** i odaberite **Spremi**.

Karta

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

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 55](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 55](#))

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

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

Pomicanje i zumiranje na karti

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

Postavke karte

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

Držite **UP** i odaberite **Karta**.

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

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

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

- 1 Držite **UP**.
 - 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kalibracija kompasa**.
 - 3 Slijedite upute na zaslonu.
- SAVJET:** Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Senzori i dodaci

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

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+ ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 56](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

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

NAPOMENA: Senzori Bluetooth dostupni su samo sa satom Forerunner music .

Vrsta senzora	Opis
Vanjski senzor pulsa	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitane na vašem satu Forerunner music (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 64).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji. S pomoću prednjeg svjetla s kameromVaria također možete fotografirati i snimati videozapise tijekom vožnje (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60).
Brzina/kadencija	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 106).
Tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

Uparivanje bežičnih senzora

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

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

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

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

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

- 3 Držite **UP**.

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

- 5 Odaberite opciju:

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

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM 600, HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na svojem kompatibilnom satu Forerunner kada ga spojite s pomoću tehnologije ANT+ ili sigurne tehnologije Bluetooth. Podatke također možete pregledati na kompatibilnim aplikacijama za treniranje trećih strana.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Autom. kalibrac.**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Forerunner.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 57*).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Forerunner ([Nadogradnja proizvoda, stranica 91](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit ili HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Autom. kalibrac.**
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Autom. kalibrac.** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11*).

Snaga trčanja

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

Snaga trčanja može se mjeriti pomoću senzora sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje ([Podatkovna polja, stranica 98](#)). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 82](#)).

Zone snage za trčanje slične su zonama snage za bicikliranje. Vrijednosti zona zadane su vrijednosti na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Možete pregledati zone na Garmin Connect računu.

Postavke snage trčanja

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

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja.

Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Dinamika trčanja

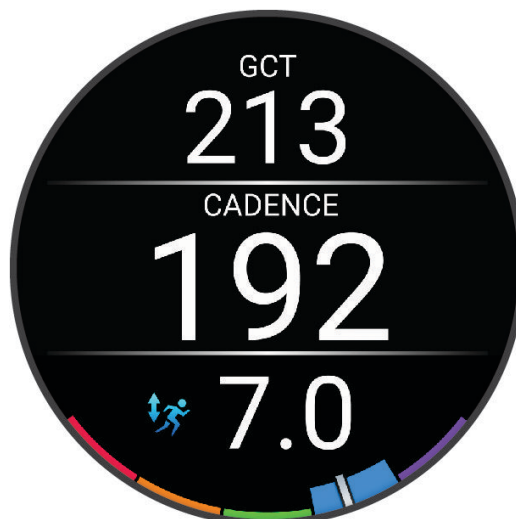
Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji. Vaš sat Forerunner ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Podatke o dinamici trčanja možete pregledati u aplikaciji Garmin Connect.

Metričke	Opis
Kadenca trčanja	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom nije dostupno tijekom hodanja.
Duljina koraka	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Trening s dinamikom trčanja

Sat rabi dinamiku trčanja na zapešću za slanje povratnih informacija o vašoj trkačkoj formi. Možete dodati zaslon dinamike trčanja za svaku aktivnost trčanja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

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



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

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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

Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min
 Crvena	< 5	< 153 k/min

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

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

- Uparite senzor i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 56](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 106](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)).

Svjesnost o situaciji

UPOZORENJE

Uređaj Varia može poboljšati svjesnost o prometnoj situaciji. Ne predstavlja zamjenu za pozornost biciklista i njegove procjene. Uvijek obraćajte pozornost na okolinu i upravljajte biciklom na siguran način. Ako to ne učinite, može doći do teške ozljede ili smrti.

Vaš uređaj Forerunner može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom ([Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60](#)). Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 56*).

1 Odaberite opciju:

- Dodajte kontrolu **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31*).
- Dodajte kratki prikaz **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19*).

2 U kontroli ili kratkom prikazu **Upravljanje kamerom** odaberite opciju:

- Odaberite  >  za prikaz postavki kamere.
- Odaberite  >  za snimanje vožnje.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  da biste spremili isječak.

tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

Korisnički profil

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

Postavljanje korisničkog profila

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Korisnički profil**.

3 Odaberite opciju.

Postavke spola

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

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

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

Prikaz kondicijske dobi

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

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 60](#)).

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

O zonama pulsa

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

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 62](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Postavljanje zona pulsa

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 60](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

Postavljanje zona snage

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Snaga trčanja**.
- 3 Odaberite **Na temelju**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 5 Odaberite **Prag snage** i unesite svoju vrijednost.
- 6 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 7 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Glazba

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

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

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

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

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

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

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

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

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

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 72](#)).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
- 4 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 5 Odaberite izvor glazbe.
NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite UP, odaberite Izvori glazbe i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 69](#)).

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor ili odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija** kako biste dodali izvor glazbe iz trgovine Connect IQ.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

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

Poništavanje veze s izvorom treće strane

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

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na sat Forerunner music morate povezati Bluetooth slušalice.

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

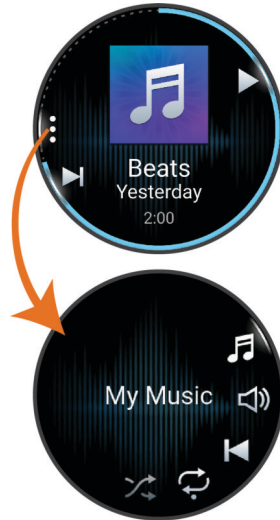
Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako prvi put slušate glazbu, odaberite **Glazba > Izvori glazbe**.
 - Ako glazbu ne slušate prvi put, odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** i odaberite opciju ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 63](#)).
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Upravljanje telefonom**.
- 5 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 64](#)).
- 6 Odaberite ►.

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Neke kontrole za reprodukciju glazbe dostupne su samo na satu serije Forerunner music .

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



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

Upravljanje reprodukcijom glazbe na povezanom telefonu

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Odaberite opciju:
 - Na satu Forerunner music na bilo kojem zaslonu držite **DOWN** kako biste otvorili upravljanje glazbom.
 - Na satu Forerunner non-music pritisnite **DOWN** za prikaz pregleda upravljanja glazbom.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati pregled upravljanja glazbom u slijed pregleda (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19*).
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Glazba > Izvori glazbe > Upravljanje telefonom**.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

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

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 69](#)).

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Forerunner kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 69](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 16](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 28](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 75](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 66](#))

Uparivanje telefona

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

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

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

NAPOMENA: Ako imate sat Forerunner koji ne podržava reprodukciju glazbe, držite **UP**, a zatim odaberite **Telefon > Uparivanje telefona**.

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

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Ako imate sat Forerunner music, odaberite **Povezivost**.
- 3 Odaberite **Telefon > Obavijesti > Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Tijekom aktivnosti** ili **Opća namjena**.
- 5 Odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- 7 Pritisnite **BACK**.
- 8 Odaberite preferencije privatnosti i isteka.
- 9 Pritisnite **BACK**.
- 10 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

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

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

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

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite **START**.
NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite **DOWN**.
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.
NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

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

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

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

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

Upravljanje obavijestima

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

Odaberite opciju:

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

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31](#)).

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

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povezivost > Telefon > Upozorenja za povez..**

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Telefon > Upoz.Pronađi moj tel..**

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat Forerunner automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

- 1 Pokrenite GPS aktivnost.
- 2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .
- 3 Navigirajte do lokacije na karti ([Navigacija prema odredištu, stranica 53](#)).
- 4 Pritisnite **DOWN** kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).
- 5 Kad je sat u Bluetooth dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala. Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Sat Forerunner music možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem Bluetooth slušalica, ako su dostupne. Zvučni odzivnici se u suprotnom reproduciraju na pametnom telefonu uparenom putem aplikacije Garmin Connect. Tijekom zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon smanjuje glasnoću primarnog zvuka radi reprodukcije obavijesti.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Zvučni odzivnici**.
- 3 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Neka su upozorenja dostupna samo za sat Forerunner music .

- Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
- Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
- Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerac vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
- Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
- Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 82](#)).
- Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
- Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.
- Za promjenu glasa odzivnika na muški ili ženski odaberite **Glas**.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Wi-Fi veza dostupna je samo na satu Forerunner music .

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

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

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

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

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

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

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

Telefonske i računalne aplikacije

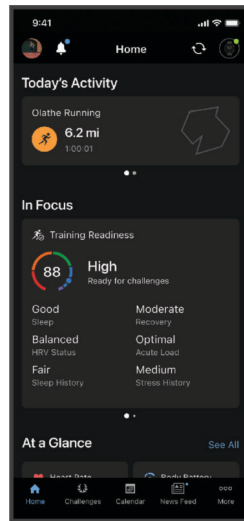
Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računa.

Garmin Connect

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

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

Analizirajte svoje podatke



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

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

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

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

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.

2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

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

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 71](#)).

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

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 63*). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.
NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 31*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Pretplata Garmin Connect+

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite aktivnosti na zatvorenom: Pregledajte podatke o aktivnosti i vježbanju na zatvorenom u stvarnom vremenu, što vam omogućuje prilagodbu tijekom aktivnosti.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Connect IQ funkcije

Stavom sat možete dodati Connect IQ aplikacije, podatkovna polja, brze preglede widgeta, izvore glazbe te izgleda sata putem Connect IQ trgovine na sat ili pametnom telefonu.

NAPOMENA: Izvori glazbe i Connect IQ pristup putem sata dostupni su samo na satu Forerunner music .

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

Glazba: Satu Forerunner music dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Forerunner i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 66](#)).

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Aplikacija Garmin Messenger

UPOZORENJE

Da biste mogli upotrebljavati određene inReach® funkcije u aplikaciji Garmin Messenger, uključujući SOS poruke, praćenje i funkciju inReach™ prognoza, morate imati aktivnu satelitsku pretplatu i povezani inReach uređaj. Uvijek testirajte aplikaciju prije nego što je upotrijebite na otvorenom.

Ako imate inReach pretplatu i povezani inReach uređaj, aplikaciju Garmin Messenger možete upotrijebiti za praćenje, SOS poruke, funkciju inReach™ prognoza i upravljanje planom pretplate. Putem aplikacije možete slati poruke drugim korisnicima inReach uređaja, kao i prijateljima i obitelji. Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj inReach pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikacija vašim prijateljima i obitelji omogućuje razmjenu poruka čak i ako nemaju inReach pretplatu. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger

OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu Messenger funkcije vaš Forerunner sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na zaslonu sata pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz brzog pregleda funkcije **Messenger**.
SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.
- 2 Pritisnite **START** za otvaranje brzog pregleda widgeta.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za pregled razgovora pritisnite **UP** ili **DOWN** i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, sat Forerunner može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 74*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli %1 stavki** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite .
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Držite **UP** i odaberite **Povezivost > Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

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

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

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

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

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

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

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

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

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

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 75](#)).

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj Forerunner, morate sinkronizirati podatke ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 71](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 75](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

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

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

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 75](#)). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

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

Uključivanje dijeljenja događaja u stvarnom vremenu

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

NAPOMENA: Funkcije LiveTrack dostupne su ako je sat Forerunner povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije na kompatibilnom Android telefonu.

- 1 U izborniku s postavkama aplikacije Garmin Connect odaberite **Sigurnost i praćenje > Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu**.

Možete prilagoditi okidače i opcije za poruke.

- 2 Izađite van i odaberite GPS aktivnost na satu Forerunner.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 3 Odaberite **⋮ > Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu > Dijeljenje**.

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućeno je tijekom 24 sata.

- 4 Odaberite **Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu** za dodavanje osoba s popisa kontakata.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir vrste obavijesti za alarme odaberite **Zvukovi**.
 - Za uključivanje ili isključivanje zaslona s alarmom odaberite **Svjetlina**.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Pritisnite **BACK** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača pritisnite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje oba mjerača vremena pritisnite **DOWN**.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti pritisnite **UP** i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Pritisnite **UP** i odaberite **Gotovo** kako biste ponovo postavili mjerače vremena i zatvorili štopericu.
 - Za pregled mjerača vremena dionice pritisnite **UP** i odaberite **Pregledaj**.
NAPOMENA: Opcija **Pregledaj** prikazuje se samo ako je bilo više dionica.
 - Za povratak na zaslon sata bez ponovnog postavljanja mjerača vremena pritisnite **UP** i odaberite **Idi na zaslon sata**.
 - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **UP** i odaberite **Tipka Dionica**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje mjerača odbrojanja unesite vrijeme, pritisnite **UP** i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih mjerača odbrojanja odaberite **Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje mjerača odbrojanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite **UP** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme** kako biste promijenili vrijeme.
 - Odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Pritisnite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Brisanje mjerača vremena

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite mjerač vremena.
- 4 Pritisnite **UP** i odaberite **Izbriši**.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*[Primanje satelitskih signala, stranica 92](#)*).

Ručno podešavanje vremena

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

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

NAPOMENA: Alternativne vremenske zone možete pregledati u slijedu brzih pregleda widgeta (*[Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 19](#)*).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** za označavanje regije i pritisnite **START** za odabir.
- 4 Odaberite vremensku zonu.
- 5 Ako je potrebno, promijenite naziv zone.

Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje u slijedu brzih pregleda widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
 - Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni zonu**.
 - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Prilagođavanje sata

Postavke aplikacija i aktivnosti

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

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

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 82](#)).

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

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 10](#)). Postavlja opciju za automatsko pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena odmora na aktivnosti ultra trčanja ([Postavke automatskog odmora za ultra trčanje, stranica 8](#)).

Automatski setovi: Omogućuje satu automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Slanje pulsa: Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o pulsu kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 49](#)).

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

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)).

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

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenje koje se aktivira dvije ili pet minuta prije završetak vaše meditacije.

NAPOMENA: Ta aktivnost dostupna je samo Forerunner music satove.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

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

Tipka Dionica: Omogućuje ili onemogućuje gumb BACK za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Dionice: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava dodirni zaslon i gumb tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

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

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

Odzivnik: Omogućuje ili onemogućuje postavljanje veličine bazena svaki put kada pokrenete aktivnost plivanja u bazenu.

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

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

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

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

Snaga trčanja: Omogućuje bilježenje podataka o snazi trčanja i prilagodbu postavki (*Postavke snage trčanja, stranica 57*).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita, stranica 84*).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 5*).

Prepozn.zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Dodirni zaslon: Omogućuje ili onemogućuje dodirni zaslon tijekom aktivnosti.

Upoz.vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja, stranica 98*. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

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

Označavanje dionica s pomoću funkcije Auto Lap

Funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice ili položaja na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara ili tijekom treniranja sprinta).

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Dionice**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap > Po udaljenosti** kako biste označili dionicu na određenoj udaljenosti.
- Odaberite **Auto Lap > Po položaju** kako biste označili dionicu na početku i ručno označili položaje dionica.
- Odaberite **Auto Lap > Isključi** za isključivanje funkcije Auto Lap.

7 Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica (nije obavezno).

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 85*).

Upozorenja za aktivnosti

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

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

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

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 61 i Izračuni zona pulsa, stranica 62 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

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

Postavke satelita

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

SAVJET: Postavke satelita mogu utjecati na trajanje baterije (*Informacije o trajanju baterije, stranica 91*).

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

NAPOMENA: Ove postavke nisu dostupne za sve aktivnosti.

Isključiti: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu upotrebu zadanih postavki sustava za satelite (*Postavke sustava, stranica 85*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a.

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

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

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

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Kalibracija kompasa**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

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

Postavke karte

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

Držite **UP** i odaberite **Karta**.

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

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

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

Postavke upravitelja napajanja

Držite **UP** i odaberite Upravitelj napajanja.

Štednja baterije: Isključuje određene funkcije kako bi se produljilo trajanje baterije.

% napunjen.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Proc.kapac.baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Postavke sustava

Držite **UP**, a zatim odaberite **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Lozinka: Postavlja četveroznamenastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću ([Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 87](#)).

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 85](#)).

Prikaz: Podešava postavke zaslona ([Promjena postavki zaslona, stranica 86](#)).

Dodirni zaslon: Omogućuje omogućavanje ili onemogućavanje dodirnog zaslona tijekom općenite upotrebe, aktivnosti ili spavanja.

Sateliti: Postavlja zadani satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnosti. Ako je potrebno, možete prilagoditi postavke satelita za svaku aktivnost ([Postavke satelita, stranica 84](#)).

Zvuk i vibriranje: Postavlja zvukove sata, poput tonova gumba, upozorenja i vibracija.

Način rada za spavanje: Omogućava postavljanje vremena spavanja i postavki načina rada za spavanje uz omogućavanje opcije Bez ometanja tijekom spavanja ([Prilagođavanje načina rada za spavanje, stranica 36](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb i dodirni zaslon tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumb kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 86](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 93](#)).

Sigurnosno kopiranje i vraćanje: Omogućuje vam automatsko sigurnosno kopiranje podataka i postavki sata te izradu sigurnosne kopije podataka. Podatke iz prethodne sigurnosne kopije možete vratiti pomoću Garmin Connect aplikacije ([Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje, stranica 86](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje instaliranje preuzetih nadogradnji softvera, omogućavanje automatskih nadogradnji ili ručnu provjeru nadogradnji ([Nadogradnja proizvoda, stranica 91](#)).

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

Postavke vremena

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

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje podešavanje vremena ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca ([Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 86](#)).

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme kada mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena ([Sinkronizacija vremena s GPS-om, stranica 79](#)).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Vrijeme > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Promjena postavki zaslona

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Prikaz**.
- 3 Odaberite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Opća namjena**.
 - Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Uvijek uključeni zaslon** da biste isključili osvjetljenje i pozadinsko osvjetljenje, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 88](#)).
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
 - Odaberite **Crveni pomak** za prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke za sigurnosnu kopiju i vraćanje

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect aplikacije ([Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect, stranica 87](#)). Postavke uključuju sportske profile, widgete, korisničke postavke, treninge i još toga.

Držite **UP** i odaberite **Sustav > Sigurnosno kopiranje i vraćanje**.

Automatsko sigurnosno kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Dopušta vam da ručno izradite sigurnosnu kopiju svojih postavki na Garmin Connect računu.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Sigurnosno kopiranje i vraćanje > Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije > Vrati**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite **START** i odaberite ✓.
Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

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

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika (*Garmin Pay, stranica 31*).

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

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

Promjena pristupne šifre vašeg sata

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

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

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

Informacije o uređaju

Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sustav > Opis**.

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

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.
- 3 Odaberite **Opis**.

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije, stranica 94](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Forerunner isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Promjena postavki zaslona, stranica 86](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

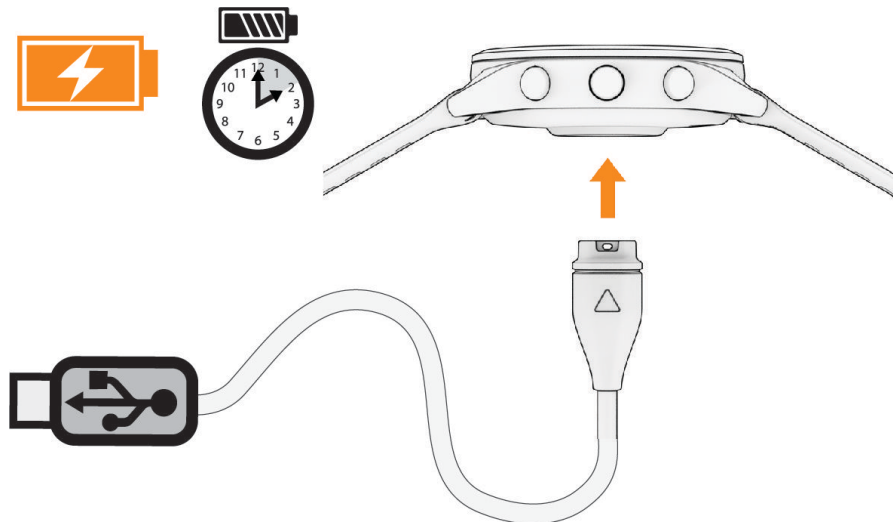
⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalu temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje ([Postupanje s uređajem, stranica 89](#)).

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



- 2 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Savjeti za punjenje sata

- 1 Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela ([Punjenje sata, stranica 88](#)).
Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Odspojite sat od punjača nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

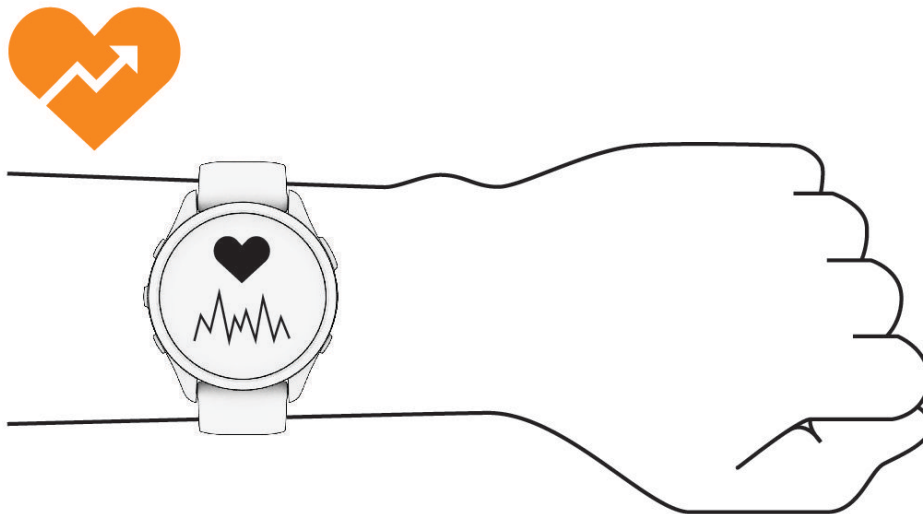
Nošenje sata

⚠ OPREZ

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

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

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



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 48](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 51](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

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

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

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

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

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

OBAVIJEST

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

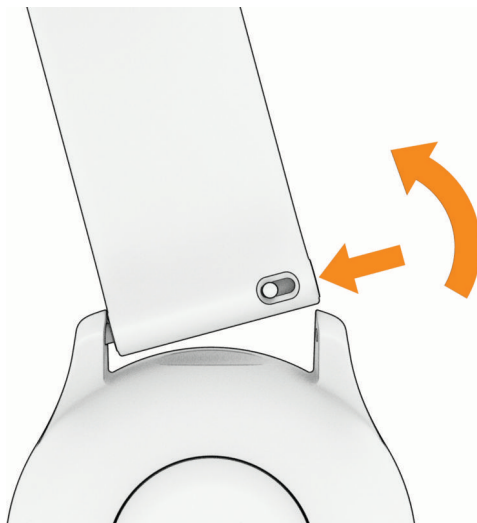
SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

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

Zamjena remena

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

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



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

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Pohrana multimedijskog sadržaja	Do 4 GB
Raspon radne temperature	Od - 20 ° do 60 °C (od - 4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija (napajanje) Europske unije (EU)	2,4 GHz pri 15,94 dBm maksimalno
SAR vrijednosti za EU	1,04 W/kg za trup, 0,41 W/kg za udove

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

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije
Način aktivnosti s postavkom Samo GPS	Do 19 h
Način aktivnosti s GPS načinom rada Svi sustavi	Do 17 h.
Način aktivnosti s načinom rada Samo GPS i reprodukcijom glazbe	Do 7 h
Način aktivnosti s GPS načinom rada Svi sustavi i reprodukcijom glazbe	Do 6,5 h
Način aktivnosti s GPS načinom rada UltraTrac	Do 25 h
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s telefona i mjerenjem pulsa na zapešću	Do 11 dana

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 85*). Na računalu instalirajte Garmin Express (garmin.com/express).

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

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

Dodatne informacije

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

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu će se prikazati  i imat ćete nekoliko sekundi za poništavanje najnovije promjene dionice ili sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Praćenje aktivnosti

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

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

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

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

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

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

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 71*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 71*).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

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

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspón na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poledini sata i očistite područje oko kontakata za punjenje.
Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem sata pod mlazom vode.
Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.
- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Primanje satelitskih signala

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

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

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte sat s Garmin računom:
 - Sat povežite s računalom s pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte sat s aplikacijom Garmin Connect putem telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite sat s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.

Dok je sat povezan s Garmin računom, sat preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite sat van, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

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

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

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

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

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

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

- Isključite glazbu.
- Smanjite svjetlinu zaslona i onemogućite postavku **Uvijek uključeni zaslon** (*Promjena postavki zaslona, stranica 86*).
- Postavite preferencije za način rada za uštedu baterije putem funkcije Upravitelj napajanja (*Postavke upravitelja napajanja, stranica 84*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivanja (*Funkcije povezivanja telefona, stranica 66*).
- Skratite vrijeme isteka zaslona (*Promjena postavki zaslona, stranica 86*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 49*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 48*).

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

- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 67*).
- Isključite funkciju pulsne oksimetrije (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 48*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke sustava, stranica 85*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada (*Postavke satelita, stranica 84*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 15*).

Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

- 1 Držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Upotrijebite **UP** i **DOWN** za odabir jezika.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Brzo pritisnite **LIGHT** osam puta.
- 2 Odaberite .

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Forerunner kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite **Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na www.garmin.com/heartrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*[Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 81](#)*).

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom (*[Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 64](#)*).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Forerunner music povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Forerunner music nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Dodatak

Popis aktivnosti

Te su aktivnosti dostupne na vašem satu iz Forerunner 165 Series.

NAPOMENA: Za preuzimanje najnovijih aktivnosti obavezno nadogradite softver sata ([Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 70](#), [Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 71](#)).

- [Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 14](#)
- [Započinjanje aktivnosti, stranica 4](#)

	Bicikl
	Vožnja sobnog bicikla
	Disanje
	Kardio
	Orbitrek
	Penjanje na katove
	HIIT
	Planinarenje
	Trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi
	Preskakanje vijače
	Meditacija
	Otvorena voda
	Drugo
	Padel
	Pickleball
	Pilates
	Plivanje u bazenu
	Trčanje
	Penjanje stepenicama
	Trening snage
	Tenis
	Trčanje na stazi
	Terensko trčanje

	Traka za trčanje
	Ultra trčanje
	Virtualno trčanje
	Hodanje
	Hodanje u zatvorenom
	Joga

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna kompatibilna oprema za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije.

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Karte

Naziv	Opis
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica snage	Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljenost	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Udaljenost vježbe	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Nadmorska visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja za katove

Naziv	Opis
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Br.katova s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.
Mjerač vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjerač vertikalne oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vert. oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječni % maksimalnog pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % rezerve pulsa u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Prosječni % maksimalnog pulsa u intervalu	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % rezerve pulsa u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % maksimalnog pulsa u intervalu	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa u dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls dionice	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.
% maksimalnog pulsa u dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosj. % rezer. pul.na zad.dio.	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls u zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
% maksimalnog pulsa u zadnjoj dionici	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
%maks.pulsa zad.vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.

Naziv	Opis
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Puls vježbe	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Intervali	Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Pokreti	Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.
Pon.	Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Polja s tempom

Naziv	Opis
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje duljine	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na slj.prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na slj.prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udaljenost na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima.
Zona snage	Trenutačna izlazna snaga na temelju konfiguriranih zona snage.

Polja s vremenom odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosječna vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječan omjer vert.oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Vrijeme dodira s tlom	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okomita oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vertikalne oscil.u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje vašu trenutačnu brzinu.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udalj.po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Pros.br.zavesl.po dulj.	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Br.zaves./dulj. u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udalj.po zav.u dion.	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Udalj./zaves.u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zad.dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (Terminologija za plivanje, stranica 9). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s pod. mjer.vrem.

Naziv	Opis
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Prosječno trajanje poze	Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Procijenjeno vrijeme završetka	Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje zadnje poze	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo.
Trajanje poze	Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač vremena	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

Polja s podacima o vježbanju

Naziv	Opis
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Trajanje koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

