

GARMIN®



DRUŽINA INSTINCT® CROSSOVER

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Overwolf™ je blagovna znamka družbe Overwolf Ltd. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

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

M/N: A04348

Kazalo vsebine

Uvod.....	1	Uporaba programa Garmin GameOn™	12
Uvod.....	1	Beleženje ročne dejavnosti igranja iger.....	12
Gumbi.....	1	Plezalni športi.....	13
Uporaba ure.....	2	Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	13
Brisanje uporabniških podatkov s funkcijo stikala za izklop v sili.....	2	Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	14
Ure.....	3	Začetek odprave.....	14
Nastavljanje alarma.....	3	Ročno beleženje točke sledi.....	14
Urejanje alarma.....	3	Ogled točk sledi.....	14
Uporaba odštevalnika časa.....	3	Lov.....	15
Brisanje časovnika.....	4	Ribolov.....	15
Uporaba štoparice.....	4	Smučanje.....	15
Sinhronizacija časa.....	4	Ogled smučarskih voženj.....	15
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	5	Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu.....	16
Nastavitev opozoril.....	5	Golf.....	17
Dejavnosti in programi.....	5	Igranje golfa.....	17
Začetek dejavnosti.....	5	Meni za golf.....	18
Namigi za beleženje dejavnosti.....	6	Ogled ovir.....	18
Zaustavitev dejavnosti.....	6	Premikanje zastavice.....	19
Tek.....	6	Spreminjanje lukenj.....	19
Tek po atletski stezi.....	6	Ogled izmerjenih udarcev.....	19
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	7	Ročno merjenje udarca.....	19
Virtualni tek.....	7	Beleženje rezultatov.....	20
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	7	Omogočanje spremljanja statističnih podatkov.....	20
Beleženje dejavnosti premagovanja ovir.....	7	Jumpmaster.....	20
Plavanje.....	8	Vrste skoka.....	21
Plavalna terminologija.....	8	Vnos informacij o skoku.....	21
Vrsta zavesljajev.....	8	Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO.....	21
Namigi za dejavnosti plavanja.....	8	Ponastavitev informacij o vetru....	21
Samodejni in ročni počitek.....	9	Vnos informacij o vetru za statični skok.....	22
Vadba z dnevnikom.....	9	Nastavitve konstant.....	22
Več športov.....	9	Ogled informacij o plimovanju.....	22
Vadba za triatlon.....	9	Nastavitev opozorila o plimovanju...	23
Ustvarjanje dejavnosti z več športi..	10	Prilagajanje dejavnosti in programov..	23
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	10	Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	23
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	10	Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov.....	24
Beleženje dejavnosti HIIT.....	11	Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	24
Uporaba notranjega trenažerja.....	11	Dodajanje zemljevida dejavnosti..	24
Igranje iger.....	12	Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	24

Nastavitve dejavnosti in programov	25	Prilagajanje kolesa hitrih pregledov	40
Opozorila dejavnosti	27	Body Battery	40
Omogočanje samodejnega vzpona	28	Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	40
Nastavitve satelitov	29	Meritve zmogljivosti	41
Vadba	29	O ocenah najvišjega VO ₂	41
Poenoteno stanje vadbe	29	Ogled predvidenih časov tekmovanj	42
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti	29	Stanje spremenljivosti srčnega utripa	42
Vadbe	30	Stanje zmogljivosti	43
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	30	Pridobivanje ocene FTP	43
Začetek vadbe	30	Laktatni prag	44
Izvajanje dnevne predlagane vadbe	31	Stanje vadbe	45
Ustvarjanje intervalne vadbe	31	Ravni stanja vadbe	46
Začetek intervalne vadbe	31	Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino	46
Koledar vadb	32	Kratkoročna obremenitev	47
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	32	Čas regeneracije	47
Vadba s funkcijo PacePro™	32	Začasna ustavitvev in nadaljevanje stanja vadbe	48
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect	32	Pripravljenost na vadbo	49
Začetek načrta funkcije PacePro	33	Kontrolniki	50
Uporaba funkcije Virtual Partner®	34	Prilagoditev menija upravljalnih elementov	52
Nastavitev cilja vadbe	34	Uporaba zaslona kot svetilke	52
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	34	Garmin Pay	52
Zgodovina	35	Nastavitev denarnice	
Uporaba zgodovine	35	Garmin Pay	52
Zgodovina več športov	35	Plačilo nakupa z uro	53
Osebnih rekordi	35	Dodajanje kartice v denarnico	
Ogled osebnih rekordov	35	Garmin Pay	53
Obnovitev osebnega rekorda	36	Spreminjanje številskega gesla	
Brisanje osebnih rekordov	36	Garmin Pay	53
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	36	Jutranje poročilo	53
Uporaba merilnika opravljene poti	36	Prilagajanje jutranjega poročila	54
Brisanje zgodovine	36	Senzorji in dodatna oprema	54
Videz	36	Merilnik SU na zapestju	54
Nastavitve videza ure	36	Nošenje ure	54
Prilagajanje videza ure	37	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	55
Hitri pregledi	37	Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju	55
Ogled kolesa hitrih pregledov	40	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	55

Oddajanje podatkov o srčnem utripu	56
Pulzni oksimeter	56
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	56
Nastavitev načina pulznega oksimetra	56
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	57
Kompas	57
Nastavitve kompasa	57
Ročno umerjanje kompasa	57
Nastavitev referenčnega severa	57
Višinomer in barometer	58
Nastavitve višinomera	58
Umerjanje barometriškega višinomera	58
Nastavitve barometra	58
Umerjanje barometra	58
Brezžični senzorji	59
Združevanje z brezžičnimi senzorji ..	60
Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro	60
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka	60
Moč teka	61
Nastavitve moči teka	61
Dinamika teka	61
Vadba z dinamiko teka	62
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	62
Daljinski upravljalnik za napravo inReach	62
Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach	62
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	62
Upravljanje športne kamere VIRB	63
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	63
Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero	64

Zemljevid 64

Obračanje in povečevanje zemljevida	64
Nastavitve zemljevida	64

Funkcije povezljivosti telefona 64

Združevanje s telefonom	65
Omogočanje obvestil Bluetooth	65
Ogled obvestil	65
Prejetje dohodnega telefonskega klica	65
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	66
Upravljanje obvestil	66
Izklop povezave Bluetooth s telefonom	66
Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom	66
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	67
Programi za telefon in računalnik	67
Garmin Connect	67
Uporaba programa Garmin Connect	68
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	68
Funkcije Connect IQ	68
Prenos funkcij Connect IQ	68
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	69
Garmin Explore™	69
Program Garmin Golf™	69

Profil uporabnika 69

Nastavitev uporabniškega profila	69
Nastavitve spola	69
Ogled starosti telesa	70
O območjih srčnega utripa	70
Cilji pripravljenosti	70
Nastavljanje območij srčnega utripa	71
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	71
Izračuni območij srčnega utripa	72
Nastavitev območij moči	72
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	72

Funkcije za varnost in sledenje 73

Dodajanje stikov v sili	73
Dodajanje stikov	73
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov ..	74

Prošnja za pomoč.....	74	Obnovitev načina napajanja.....	82
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	75	Nastavitve sistema.....	83
Samodejni cilj.....	75	Nastavitve časa.....	83
Uporaba opozorila za gibanje.....	75	Nastavitev urinih kazalcev.....	84
Minute intenzivnosti.....	75	Spreminjanje nastavitve zaslona.....	84
Zbiranje minut intenzivnosti.....	75	Prilagoditev načina mirovanja.....	84
Spremljanje spanja.....	75	Prilagoditev bližnjičnih tipk.....	85
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	76	Spreminjanje merskih enot.....	85
Spremembe vzorca dihanja.....	76	Ogled informacij o napravi.....	85
		Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	85
Navigacija.....	76	Informacije o napravi.....	86
Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	76	Polnjenje ure.....	86
Shranjevanje lokacije dveh mrež.....	76	Polnjenje s sončno energijo.....	86
Nastavitev referenčne točke.....	77	Nasveti za polnjenje s sončno energijo.....	86
Navigacija do cilja.....	77	Analogni način.....	86
Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti.....	77	Specifikacije.....	87
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	78	Informacije o trajanju napajanja z baterijo.....	87
Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	78	Nega naprave.....	87
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi.....	78	Čiščenje ure.....	88
Ustavitev navigacije.....	78	Zamenjava paščkov z vzmetmi.....	89
Proge.....	79	Upravljanje podatkov.....	89
Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi.....	79	Brisanje datotek.....	90
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	79	Odpravljanje težav.....	90
Pošiljanje proge v napravo.....	79	Posodobitve izdelkov.....	90
Ogled ali urejanje podrobnosti proge.....	80	Pridobivanje dodatnih informacij.....	90
Projekcija točke poti.....	80	Jezik naprave je napačen.....	90
Nastavitve navigacije.....	80	Ali je telefon združljiv z uro?.....	90
Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo.....	80	Telefon ne vzpostavi povezave z uro... ..	91
Nastavitve smeri.....	80	Ura ne prikazuje pravilnega časa.....	91
Nastavitev navigacijskih opozoril.....	81	Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?.....	91
Nastavitve upravitelja napajanja.....	81	Vnovični zagon ure.....	91
Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo.....	81	Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev.....	92
Spreminjanje načina napajanja.....	81	Namigi za podaljševanje trajanja baterije.....	92
Prilagoditev načinov napajanja.....	82	Pridobivanje satelitskih signalov.....	92
		Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	93

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen.....	93
Merjenje aktivnosti.....	93
Moje dnevno število korakov se ne prikaže.....	93
Moje število korakov ni točno.....	93
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	93
Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno.....	93

Dodatek..... 94

Podatkovna polja.....	94
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	107
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	107
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	108
Standardne ocene za najvišji VO2.....	108
Ocene FTP.....	109
Velikost in premer kolesa.....	109
Definicije simbolov.....	109

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Uvod

Če uro uporabljate prvič, opravite naslednje postopke, da nastavite uro in se seznanite z osnovnimi funkcijami.

- 1 Pritisnite tipko **CTRL**, da vklopite uro (*Gumbi, stran 1*).
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.
Med začetno nastavitvijo lahko združite pametni telefon z uro, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali svoje dejavnosti in še mnogo drugega (*Združevanje s telefonom, stran 65*).
- 3 Napolnite napravo (*Polnjenje ure, stran 86*).
- 4 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 5*).

Gumbi



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za vklop naprave. • Pritisnite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. • Dvakrat na kratko pritisnite za vklop ali izklop svetilke (<i>Uporaba zaslona kot svetilke, stran 52</i>). • Držite dve sekundi za ogled menija upravljalnih elementov (<i>Kontrolniki, stran 50</i>). • Držite pet sekund za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 74</i>).
<p>② START GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za izbiro možnosti v meniju. • Pritisnite v videzu ure za odpiranje menija programov in dejavnosti (<i>Dejavnosti in programi, stran 5</i>). • Pritisnite za začetek ali ustavitev dejavnosti (<i>Začetek dejavnosti, stran 5</i>). • Držite za ogled koordinat GPS in shranjevanje lokacije. <p>OPOMBA: pri modelih Instinct Crossover - Tactical Edition držite za shranjevanje lokacije v načinu Dvojna mreža.</p>
<p>③ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon. • Pritisnite v videzu ure za kratek premik urinih kazalcev, če je potrebno. • Med dejavnostjo pritisnite za beleženje kroga ali počitka ali nadaljevanje na naslednji korak vadbe. • Držite za ogled menija ure (<i>Ure, stran 3</i>).
<p>④ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih (<i>Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 40</i>). • Držite za ogled zaslona višinomera, barometra in kompasa (VBK, ang. kratica ABC).
<p>⑤ UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pritisnite za pomikanje po kolesu hitrih pregledov in menijih (<i>Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 40</i>). • Pridržite v videzu ure za dostop do glavnega menija. • Pridržite za dostop do priročnega menija, če je na voljo v izbranem delu uporabniškega vmesnika.

Uporaba ure

- Držite tipko **CTRL**, da se prikaže meni upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 50*).
Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do pogosto uporabljenih funkcij, kot so vklop načina Ne moti, shranjevanje lokacije in izklop ure.
- Če se želite pomakniti po kolesu hitrih pregledov, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** (*Hitri pregledi, stran 37*).
- Če želite začeti dejavnost ali odpreti program, v videzu ure pritisnite **START** (*Dejavnosti in programi, stran 5*).
- Pridržite tipko **MENU**, če želite prilagoditi videz ure (*Prilagajanje videza ure, stran 37*) ali nastavitve (*Nastavitve sistema, stran 83*), združiti brezžične senzorje (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*) in še več.

Brisanje uporabniških podatkov s funkcijo stikala za izklop v sili

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo v modelih Instinct Crossover - Tactical Edition.

Funkcija Stikalo za izkl. v sili hitro odstrani vse shranjene podatke, ki jih je vnesel uporabnik, in ponastavi vse nastavitve na privzete tovarniške vrednosti.

Pridržite tipki **SET** in **CTRL**.

NAMIG: če želite preklicati funkcijo Stikalo za izkl. v sili, lahko med odštevanjem 10 sekund pritisnete kateri koli gumb.

Po 10 sekundah ura izbriše vse podatke, ki jih je vnesel uporabnik.

Ure

Nastavljanje alarma

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

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite prvič nastaviti in shraniti alarm, vnesite čas alarma.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne alarme, izberite **Dodaj alarm** in vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi > Uredi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se alarm redno ponavlja, izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
 - Če želite izbrati vrsto obvestila alarma, izberite **Zvok in vibriranje**.
 - Če želite, da se ob alarmu vklopi ali izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Uporaba odštevalnika časa

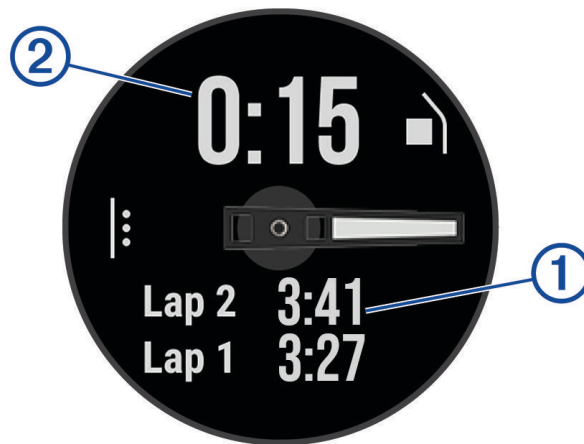
- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če prvič nastavljate odštevalnik, vnesite čas z gumboma **UP** in **DOWN**.
 - Če želite nastaviti shranjen časovnik, izberite shranjen časovnik.
 - Če želite nastaviti nov odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti in shraniti nov odštevalnik, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite shraniti časovnik, pritisnite **MENU** in izberite **Shrani**.
 - Če želite, da se časovnik po poteku samodejno znova zažene, pritisnite **MENU** in izberite **Samodejni ponovni zagon**.
 - Če želite prilagoditi obvestilo časovnika, pritisnite **MENU** in izberite **Zvok in vibriranje**.
- 5 Pritisnite tipko **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite ustaviti časovnik, pritisnite **START**.
 - Če želite znova zagnati časovnik, pritisnite **ABC**.

Brisanje časovnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Časovniki**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **UP**.
- 5 Izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **SET**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite tipko **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite **MENU** in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **MENU** in izberite **Pregled**.
OPOMBA: možnost **Pregled** je prikazana samo, če je krogov več.
 - Če se želite vrniti v videz ure, ne da bi ponastavili časovnike, pritisnite **MENU** in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite **MENU** in izberite **Tipka Lap**.

Sinhronizacija časa

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali odprete program Garmin Connect™ v združenem telefonu, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z združenim telefonom ali najde satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 92](#)).
NAMIG: če želite spremeniti vir, lahko pritisnete tipko **DOWN**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikažete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v hitrem pregledu drugih časovnih pasov. Dodate lahko do tri druge časovne pasove.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Drugi časovni pasovi**.
- 3 Izberite **Dodaj časovni pas**.
- 4 Izberite časovni pas.
- 5 Po potrebi časovni pas preimenujte.

Nastavitev opozoril

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **SET**.
- 2 Izberite **Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sonč. zah.** > **Stanje** > **Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sonč. vzh.** > **Stanje** > **Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja, ko se približuje nevihta, izberite **Opozorilo o nevihti** > **Vklop**, izberite **Ocena**, nato pa izberite hitrost spreminjanja tlaka.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna** > **Vklop**.

Dejavnosti in programi


Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke sensorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 24*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 68*).

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

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Če prvič začenjate dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite **Končano**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.

Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

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

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 86*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **SET**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite z načinom napajanja podaljšati trajanje napajanja z baterijo, pridržite tipko **MENU** in izberite **Način napajanja** (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 82*).

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Za shranjevanje dejavnosti in ogled podrobnosti izberite **Shrani**, pritisnite **START** in izberite možnost. **OPOMBA:** ko dejavnost shranite, lahko vnesete podatke za samoocenjevanje.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **Krog**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
 - Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regener.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.
OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Tek

Tek po atletski stezi

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

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

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

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

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

Virtualni tek

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

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

Beleženje dejavnosti premagovanja ovir

Če se udeležite tekmovanja v premagovanju ovir, lahko z dejavnostjo Premag. ovir beležite čas premagovanja posamezne ovire in čas teka med ovirami.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Premag. ovir**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Za ročno označitev začetka in konca posamezne ovire pritisnite **SET**.
OPOMBA: nastavev Beleženje ovir lahko konfigurirate tako, da se shranijo lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **START** in izberite **Shrani**.

Plavanje

OBVESTILO

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

OPOMBA: v uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 24](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 9)

Namigi za dejavnosti plavanja

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

Samodejni in ročni počitek

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

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).

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

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

Vadba z dnevnikom

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

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

Več športov

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


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

Vadba za triatlon

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 4 Pritisnite **SET** na začetku in koncu vsakega prehoda.
Funkcija prehoda je privzeto vklopljena, čas prehoda pa se beleži ločeno od časa dejavnosti. Funkcijo prehoda lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah dejavnosti triatlona. Če so prehodi izklopljeni, pritisnite SET in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **START** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

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

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).


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

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

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Izberite vadbo (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 30*).
- 4 Izberite **Podrobnosti** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).
- 5 Izberite .
- 6 Pritisnite tipko **START** in izberite **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.
- 7 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.
NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.
- 8 Pritisnite tipko **SET**, da končate serijo in se premaknete na naslednjo vajo, če je na voljo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 9 Po potrebi pritisnite tipko **START** in uredite število ponovitev.
NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.
- 10 Ko končate počitek, pritisnite tipko **SET** za začetek naslednje serije.
- 11 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 12 Po zadnji seriji pritisnite tipko **START** in izberite **Prekini vadbo**, da ustavite časovnik serije.
- 13 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti HIIT

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

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

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)).

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Možn. pametn. trenaž..**
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 30](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 79](#)).
 - Če želite nastaviti vrednost ciljne moči, izberite **Nastavitev moči**.
 - Če želite nastaviti vrednost simuliranega naklona, izberite **Nastavi naklon**.
 - Če želite nastaviti silo upora na trenažerju, izberite **Nast. upora**.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.


Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite **START** in izberite **Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth® v njej onemogočeni.

- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.
NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  > **Nastavitve**. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*).
- 7 Izberite možnost:
 - V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
 - V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 12*).Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Igranje iger**.
- 3 Pritisnite **DOWN** in izberite vrsto igre.
- 4 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 5 Po koncu tekme pritisnite gumb **SET**, da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 6 Za začetek nove tekme pritisnite **SET**.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **START** in izberite **Shrani**.

Plezalni športi

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

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

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Dvoransko plezanje**.

3 Izberite , da zabeležite statistične podatke o smeri.

4 Izberite sistem ocen.

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

5 Izberite težavnost smeri.

6 Pritisnite **START**.

7 Začnite plezati prvo smer.

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

8 Ko končate načrtovano pot, se spustite na tla.

Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.

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

9 Izberite možnost:

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

10 Vnesite število padcev za smer.

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

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

13 Pritisnite **START**.

14 Izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja

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

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Balvansko plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

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

4 Izberite težavnost smeri.

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

6 Začnite plezati prvo smer.

7 Za dokončanje smeri pritisnite **SET**.

8 Izberite možnost:

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

9 Ko končate počitek, pritisnite **SET** za začetek naslednje smeri.

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

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

12 Izberite **Shrani**.

Začetek odprave

S programom **Odprava** lahko podaljšate čas napajanja z baterijo, ko beležite večdnevno dejavnost.

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite **Odprava**.

3 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

Naprava preklopi v način nizke porabe in zbira točke sledi GPS enkrat na uro. Zaradi podaljšanja časa napajanja z baterijo naprava izklopi vse senzorce in dodatno opremo, vključno s povezavo s pametnim telefonom.

Ročno beleženje točke sledi

Med odpravo se točke sledi beležijo samodejno na podlagi izbranega intervala beleženja. Kadar koli lahko ročno zabeležite točko sledi.

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Dodaj točko**.

Ogled točk sledi

1 Med odpravo pritisnite **START**.

2 Izberite **Ogled točk**.

3 Na seznamu izberite točko sledi.

4 Izberite možnost:

- Za začetek navigacije do točke sledi izberite **Pojdi**.
- Za ogled podrobnih informacij o točki sledi izberite **Podrobnosti**.

Lov

Shranite lahko lokacije, ki se nanašajo na vaš lov, in si ogledate zemljevid shranjenih lokacij. Naprava med dejavnostjo lova uporablja način GNSS, ki varčuje z baterijo.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Lov**.
- 3 Pritisnite **START** in izberite **Začni lov**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če si želite ogledati lokacije, shranjene med tem lovom, izberite **Lokacije lova**.
 - Če si želite ogledati vse predhodno shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite uporabiti navigacijo do cilja, izberite **Navigacija** in izberite možnost.
- 5 Ko končate lov, pritisnite tipko **START** in izberite **Končaj lov**.

Ribolov

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Ribolov**.
- 3 Pritisnite **START** > **Začni ribolov**.
- 4 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite ulov dodati številu ulovljenih rib in shraniti lokacijo, izberite **Zabeleži ulov**.
 - Če želite shraniti trenutno lokacijo, izberite **Shrani položaj**.
 - Če želite nastaviti časovnik intervala, končni čas ali opomnik za končni čas za dejavnost, izberite možnost **Časovn. ribolova**.
 - Če želite uporabljati navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek** in nato možnost.
 - Če si želite ogledati vse shranjene lokacije, izberite **Shranjene lokacije**.
 - Če želite navigirati do cilja, izberite **Navigacija** in nato možnost.
 - Če želite urediti nastavitve dejavnosti, izberite **Nastavitve** in nato možnost (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **START** in izberite **Končaj ribolov**.

Smučanje

Ogled smučarskih voženj

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

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite **MENU**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Če si želite ogledati podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj, pritisnite **UP** in **DOWN**.
Zasloni z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Beleženje dejavnosti turnega smučanja ali deskanja na snegu

Dejavnost turnega smučanja ali deskanja na snegu omogoča, da preklapljate med načinoma beleženja vzpenjanja in spuščanja, s čimer lahko natančno beležite statistične podatke. Nastavitev Beleženje načinov lahko nastavite na samodejno ali ročno preklapljanje med načinoma beleženja ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25](#)).

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

Golf

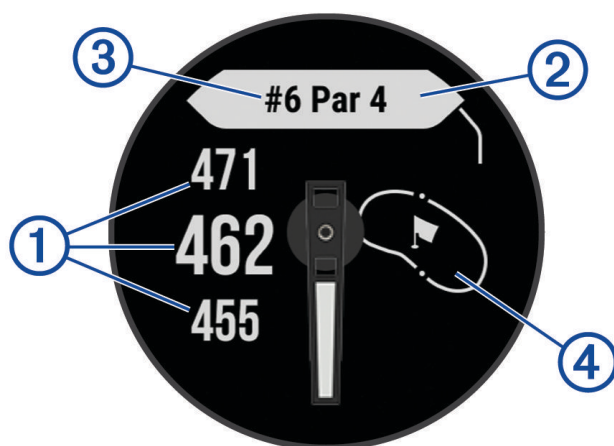
Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect (*Garmin Connect*, stran 67). Igrišča, prenesena iz programa Garmin Connect, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite uro (*Polnjenje ure*, stran 86).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite **✓**.
- 6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



①	Razdalja do sprednjega, srednjega in zadnjega dela zelenice
②	Par za luknjo
③	Številka trenutne luknje
④	Zemljevid zelenice

OPOMBA: lokacije zastavic se spreminjajo, zato ura izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije zastavice.

- 7 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati lokacijo in razdaljo do predložka ali sprednjega in zadnjega dela ovire, pritisnite **UP** ali **DOWN**.
 - Pritisnite **START**, da odprete meni za golf (*Meni za golf*, stran 18).

Meni za golf

Med krogom lahko s pritiskom tipke START odprete dodatne funkcije v meniju za golf.

Končni krog: konča trenutni krog.

Začasno ustavi kr.: začasno ustavi trenutni krog. Krog lahko kadarkoli nadaljujete z zagonom dejavnosti Golf.

Spremeni luknjo: omogoča ročno spreminjanje luknje.

Premakni zastav.: omogoča premikanje lokacije zastavice za natančnejše merjenje razdalje (*Premikanje zastavice, stran 19*).

Merjenje udarca: prikaže razdaljo vašega prejšnjega udarca, zabeleženega s funkcijo Garmin AutoShot™ (*Ogled izmerjenih udarcev, stran 19*). Udarec lahko zabeležite tudi ročno (*Ročno merjenje udarca, stran 19*).

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog (*Beleženje rezultatov, stran 20*).

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

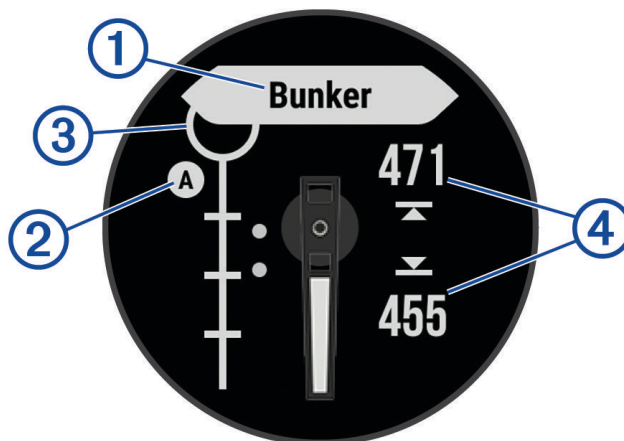
Statistični podatki o palicah: prikaže vaše statistične podatke o vsaki palici za golf, na primer podatke o razdalji in natančnosti. Pojavi se, ko opravite združitev s senzorji Approach® CT10.

Nastavitve: omogoča prilagajanje nastavitvev za dejavnost golfa (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovine, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

1 Če si želite ogledati informacije o oviri, na zaslону z informacijami o luknji pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.



- Na zaslону je navedena vrsta ovire ①.
- Ovine ② so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ③ na vrhu zaslóna.
- Na zaslónu se prikažejo razdalje do sprednjega in zadnjega dela ④ najbližje ovire.

2 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Premakni zastav.**
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da premaknete lokacijo zastavice.
- 4 Pritisnite tipko **START**.

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

Spreminjanje lukenj

Luknje lahko ročno spremenite na zaslonu pogleda luknje.

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Spremeni luknjo**.
- 3 Izberite luknjo.

Ogled izmerjenih udarcev

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

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

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

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Merjenje udarca**.
Prikaže se dolžina zadnjega udarca.
OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.
- 3 Pritisnite tipko **DOWN**.
- 4 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **Prejšnji udarci**.

Ročno merjenje udarca

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

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

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

Beleženje rezultatov

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

Omogočanje spremljanja statističnih podatkov

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

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

Beleženje statističnih podatkov

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

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Vnesite skupno število izvedenih udarcev, vključno s pati, in pritisnite **START**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in pritisnite **START**.
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
OPOMBA: če ste na luknji par 3, se ne prikažejo informacije za čistino.
 - Če je žogica padla na zelenico, izberite **Na čistini**.
 - Če je žogica zgrešila zelenico, izberite **Zgrešila v desno** ali **Zgrešila v levo**.
- 5 Po potrebi vnesite število kazenskih udarcev.

Jumpmaster

OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušnim padalcem. Funkcije Jumpmaster ne uporabljajte kot primarni padalski višinomer. Če ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s skokom, lahko pride do hude telesne poškodbe ali smrti.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo v modelih Instinct Crossover - Tactical Edition.

Program jumpmaster upošteva vojaške smernice za izračun točke spusta na veliki višini (HARP). Ura samodejno zazna, ko skočite, in začne navigacijo do zelene točke pristanka (DIP) z barometrom in elektronskim kompasom.

Vrste skoka

Program jumpmaster vam omogoča nastavitve treh vrst skoka: HAHO, HALO ali Statični. Izbrana vrsta skoka določa, katere dodatne informacije so potrebne za nastavitve (*Vnos informacij o skoku, stran 21*). Pri vseh vrstah skoka se višine za skok in višine za odpiranje padala merijo v čevljih nad ravno tal (AGL).

HAHO: velika višina z odpiranjem padala v višini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na veliki višini. Želena točka pristanka (DIP) in višina za skok morate nastaviti na najmanj 1 000 čevljev. Predvideva se, da je višina za skok enaka višini za odpiranje padala. Običajne vrednosti višine za skok se gibljejo med 12 000 in 24 000 čevlji AGL.

HALO: velika višina z odpiranjem padala v nižini. Padalec skoči z zelo velike višine in odpre padalo na majhni višini. Zahtevane informacije so enake kot za vrsto skoka HAHO z upoštevanjem višine za odpiranje padala. Višina za odpiranje padala ne sme biti večja od višine za skok. Običajne vrednosti višine za odpiranje padala se gibljejo med 2 000 in 6 000 čevlji AGL.

Statično: predvideva se, da sta hitrost in smer vetra med skokom stalna. Višina za skok mora znašati najmanj 1 000 čevljev.

Vnos informacij o skoku

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka (*Vrste skoka, stran 21*).
- 4 Za vnos informacij o skoku storite eno ali več naslednjih dejanj:
 - izberite **DIP** za nastavitve točke poti za želeno lokacijo pristanka;
 - izberite **Višina skoka** za nastavitve višine v AGL (v čevljih), ko padalec skoči iz letala;
 - izberite **Višina odpiranja** za nastavitve višine v AGL (v čevljih), ko padalec odpre padalo;
 - izberite **Premik naprej** za nastavitve horizontalne prepotovane razdalje (v metrih) zaradi hitrosti letala;
 - izberite **Smer do HARP-a** za nastavitve smeri potovanja (v stopinjah) zaradi hitrosti letala;
 - izberite **Veter** za nastavitve hitrosti vetra (v vozlih) in smeri vetra (v stopinjah);
 - izberite **Nespremenljivo** za natančnejšo nastavitve nekaterih informacij za načrtovani skok. Glede na vrsto skoka lahko izberete **Odstotek najv.**, **Varnostni faktor**, **K-odprto**, **K-prosti pad** ali **K-statičen** ter vnesite dodatne informacije (*Nastavitve konstant, stran 22*);
 - izberite **Samodejno do točke DIP**, da omogočite samodejno navigacijo do DIP, ko skočite;
 - izberite **Pojdi na HARP** za začetek navigacije do HARP.

Vnos informacij o vetru za skoka HAHO in HALO

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite vrsto skoka (*Vrste skoka, stran 21*).
- 4 Izberite **Veter > Dodaj**.
- 5 Izberite višino.
- 6 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 7 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.
Vrednost za veter je bila dodana na seznam. Za izračune se uporabljajo samo vrednosti za veter s seznama.
- 8 Ponovite korake 5–7 za vsako razpoložljivo višino.

Ponastavitev informacij o vetru

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster**.
- 3 Izberite **HAHO** ali **HALO**.
- 4 Izberite **Veter > Ponastavi**.

S seznama so bile odstranjene vse vrednosti za veter.

Vnos informacij o vetru za statični skok

- 1 Pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Jumpmaster > Statično > Veter**.
- 3 Vnesite hitrost vetra v vozlih in izberite **Končano**.
- 4 Vnesite smer vetra v stopinjah in izberite **Končano**.

Nastavitve konstant

Izberite Jumpmaster, vrsto skoka in možnost Nespremenljivo.

Odstotek najv.: nastavi območje skoka za vse vrste skoka. Nastavitev, manjša od 100 %, zmanjša razdaljo zanosa do DIP, nastavitev, večja od 100 %, pa to razdaljo poveča. Bolj izkušeni padalci naj uporabljajo manjše številke, manj izkušeni pa večje.

Varnostni faktor: nastavi stopnjo napake za skok (samo za HAHO). Varnostni faktorji so običajno vrednosti, izražene s celim številom 2 ali več, in jih določi program Jumpmaster glede na specifikacije za skok.

K-prosti pad: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo med prostim padom na podlagi razreda kupole padala (samo za HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-odprto: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za odprto padalo na podlagi razreda kupole padala (HAHO in HALO). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

K-statičen: nastavi vrednost zastojnega tlaka vetra za padalo pri statičnem skoku na podlagi razreda kupole padala (samo Statično). Vsako padalo mora biti označeno z vrednostjo K.

Ogled informacij o plimovanju

OPOZORILO

Informacije o plimovanju se uporabljajo le v informativne namene. Odgovorni ste za upoštevanje vseh objavljenih navodil v zvezi z vodnimi razmerami, nenehno spremljanje razmer v okolici in preudarno ravnanje v vodi ali v bližini vode v vsakem trenutku. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

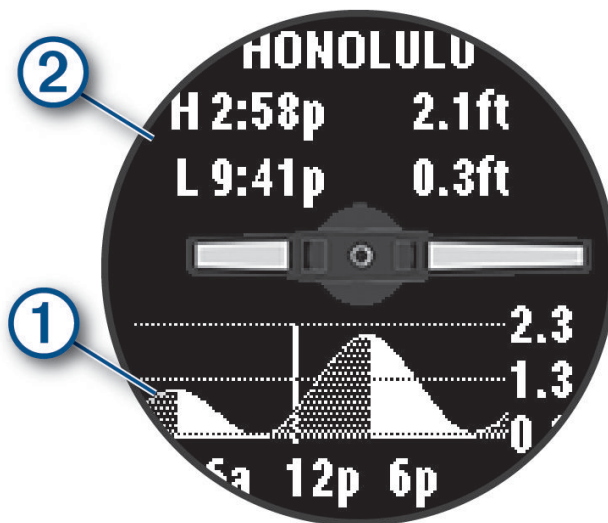
Ko združite pametno uro z združljivim telefonom, si lahko ogledate informacije o postaji za plimovanje, vključno z višino plimovanja in časom naslednje plime in oseke.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Plimovanje**.

3 Izberite eno od možnosti:

- Izberite priljubljeno ali nedavno uporabljeno postajo za meritve plimovanja.
- Če želite uporabiti trenutno lokacijo, ko ste v bližini postaje za meritve plimovanja, izberite **Dodaj > Trenutna lokacija**.
- Če želite izbrati shranjeno lokacijo, izberite **Dodaj > Shranjeno**.
- Če želite vnesti koordinate lokacije, izberite **Dodaj > Koordinate**.

Prikaže se 24-urni grafikon plimovanja za trenutni dan s trenutno višino plime ① in informacijami o naslednji plimi ②.



4 Če si želite ogledati informacije o plimovanju za naslednje dni, pritisnite tipko **DOWN**.

5 Če želite nastaviti to lokacijo kot priljubljeno postajo za meritve plimovanja, pritisnite **START** in izberite **Nastavi za priljubljeno**.

Priljubljena postaja za meritve plimovanja je prikazana na vrhu seznama v programu in na hitrem pregledu.

Nastavitev opozorila o plimovanju

1 V programu **Plimovanje** izberite shranjeno postajo za meritve plimovanja.

2 Pritisnite **START** in izberite **Nastavitev opozoril**.

3 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred plimo, izberite **Do plime**.
- Če želite nastaviti, da se alarm oglasi pred oseko, izberite **Do oseke**.

Prilagajanje dejavnosti in programov

Prilagodite lahko seznam dejavnosti in programov, podatkovne zaslone, podatkovna polja in druge nastavitve.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete tipko **START** v videzu ure. Seznam omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Ko prvič pritisnete tipko **START** za začetek dejavnosti, vas naprava pozove k izbiri priljubljenih dejavnosti. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama.

3 Izberite možnost:

- Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Nastavi za priljubljeno**.
- Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Prerazporedi**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

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

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Dodaj**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo > Drugo**.
- 4 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 5 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ali samodejne funkcije.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
- 7 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **✓**.

Nastavitve dejavnosti in programov

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

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoči, da ura samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 28*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Možnost Samod. gl. na polož. označi kroge na mestu, kjer ste prej pritisnili tipko SET. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

Auto Pause: nastavi možnosti za funkcijo Auto Pause® tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

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

Samodejni tek: omogoča, da ura samodejno zazna smučarske vožnje ali vožnje pri jadraniu na deski z vgrajenim merilnikom pospeška. Pri dejavnosti jadraniu na deski lahko nastavite meje hitrosti in razdalje, na katerih samodejno začne beležiti vožnjo.

Samodejno pomikanje: nastavi samodejno pomikanje skozi vse podatkovne zaslone dejavnosti na uri, medtem ko deluje časovnik dejavnosti.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

Velika števila: spremeni velikost številke na podatkovnih zaslonih dejavnosti.

Oddajanje srčnega utripa: omogoča samodejno oddajanje podatkov o srčnem utripu, ko začnete z dejavnostjo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56*).

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

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 24*).

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto, ki se uporablja med igranjem golfa.

Sistem ocen: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

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

Tipka Lap: omogoči ali onemogoči tipko SET za beleženje kroga, serije ali počitka med dejavnostjo.

Zakleni napravo: zaklene tipke med dejavnostjo z več športi, da prepreči nenamerne pritiske tipk.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci. Nastavite lahko utrip na minuto (bpm) kadence, ki jo želite ohranjati, pogostost utripa in nastavitve zvokov.

Beleženje načinov: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje načina vzpona ali spusta pri turnem smučanju in deskanju na snegu.

Beleženje ovir: omogoči, da ura shrani lokacije ovir v prvem krogu proge. Ob ponovljenih krogih proge ura na podlagi shranjenih lokacij preklaplja med intervali ovir in teka (*Beleženje dejavnosti premagovanja ovir, stran 7*).

Kazenski udarci: omogoči spremljanje kazenskih udarcev med igranjem golfa (*Beleženje statističnih podatkov, stran 20*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Povprečenje moči: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Način napajanja: nastavi privzeti način napajanja za dejavnost.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev za varčevanje z energijo glede na to, koliko časa ostane vaša ura v načinu vadbe, ko na primer čakate na začetek tekmovanja. Možnost Običajno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razsirjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Beleži po sonč. zahodu: nastavi uro na beleženje točk sledi po sončnem zahodu med odpravo.

Beleženje temperature: beleži temperaturo okolja okoli ure med določenimi dejavnostmi.

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnosti gorskega teka.

Interval beleženja: nastavi pogostost beleženja točk sledi med odpravo. Točke sledi GPS se privzeto beležijo enkrat na uro in se ne beležijo po sončnem zahodu. Manj pogosto beleženje točk sledi podaljša napajanje z baterijo.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči ali onemogoči štetje ponovitev med vadbo. Možnost Samo pri vadbah omogoča štetje ponovitev izključno med vodenimi vadbami.

Ponovi: omogoči možnost Ponovi pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Ponastavi privzete vred.: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Statistični podatki o smeri: omogoči beleženje statističnih podatkov o smeri pri dvoranskem plezanju.

Moč teka: omogoča, da beležite podatke o moči teka in prilagajate nastavitve ([Nastavitve moči teka, stran 61](#)).

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 29](#)).

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa.

SpeedPro: omogoči napredne parametre hitrosti za dejavnosti jadrnanja na deski.

Sledenje statistiki: omogoči beleženje statističnih podatkov med igranjem golfa ([Beleženje statističnih podatkov, stran 20](#)).

Utripanje: nastavi način utripanja svetilke LED, hitrost in barvo med dejavnostjo.

Zaznavanje zavesljajev.: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

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

Opozorila dejavnosti

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

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si <i>O območjih srčnega utripa, stran 70</i> in <i>Izračuni območij srčnega utripa, stran 72</i> .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Določanje tempa	Ponavljajoče	Nastavite lahko ciljni tempo plavanja.
Vklop/izklop	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

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

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje**.
- 6 Izberite **Vedno** ali **Ko navigacija ne poteka**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
 - Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
 - Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
 - Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
 - Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

OPOMBA: možnost Trenutni zaslon omogoča samodejni preklop na zadnji zaslon, ki je bil prikazan pred prehodom samodejnega vzpona.

Nastavitve satelitov

Nastavitve satelitov lahko spremenite in tako prilagodite satelitske sisteme, ki se uporabljajo za posamezne dejavnosti. Za več informacij o satelitskih sistemih obiščite spletni naslov garmin.com/aboutGPS.

Pridržite **MENU**, izberite **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost, izberite nastavitve dejavnosti in nato **Sateliti**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete systemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema, stran 83*).

Samo GPS: omogoči satelitski sistem GPS.

Vsi sistemi: omogoči več satelitskih sistemov. Uporaba več satelitskih sistemov skupaj zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

UltraTrac: manj pogosto beleži točke sledi in podatke senzorjev. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša napajanje z baterijo, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljše napajanje z baterijo in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

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

V programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve**.

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

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

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

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Instinct Crossover v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge® lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri Instinct Crossover.

Uro Instinct Crossover in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo (*Poenoteno stanje vadbe, stran 29*).

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

Vadbe

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

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri (*Dejavnosti in programi, stran 5*).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro (*Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 30*).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 67*).

1 Izberite možnost:

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

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

3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.

4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Začetek vadbe

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

1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite tipko **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vaje**.

5 Izberite vadbo.

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

6 Izberite **Začni z vadbo**.

7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

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

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 (*Stanje vadbe, stran 45*).

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
 - Če želite posodobiti nastavitve cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
 - Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 7 Pritisnite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počit. > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.
- 11 Pritisnite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite tipko **SET**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 67](#)), napravo Instinct Crossover pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Vadba s funkcijo PacePro™

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

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

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 67](#)).

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

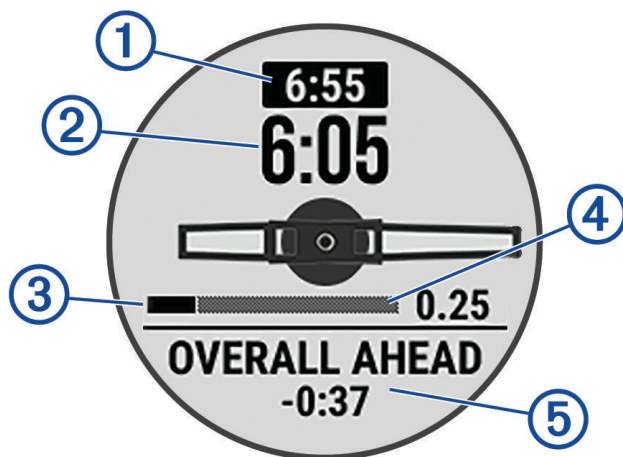
Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.
- 5 Izberite načrt.
- 6 Pritisnite **START**.

NAMIG: preden sprejmete načrt PacePro, si lahko ogledate vmesne čase, izris višine in zemljevid.

- 7 Izberite **Sprejmi načrt**, da začnete načrt.
- 8 Po potrebi izberite , da omogočite navigacijo po progi.
- 9 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



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

NAMIG: lahko pridržite tipko MENU in izberete **Ustavi načrt PacePro >** ter tako ustavite načrt PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite možnost **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Če želite spremeniti položaj zaslona funkcije Virtual Partner (izbirno), pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 8 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 5*).
- 9 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon funkcije Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.

NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko **MENU** in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

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

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Pritisnite tipko **START**, da vklopite časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite tipko **START** in izberite **Shrani**.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

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

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** (*O funkciji Training Effect, stran 47*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati smučarsko ali deskarsko vožnjo in si ogledati dodatne informacije o vsaki vožnji, izberite **Vožnje**.
 - Če želite izbrati serijo vaj in si ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

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

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > ✓**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik oprav. poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponast. skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Pritisnite tipko **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite aktivirati videz ure, izberite **Uporabi**.
 - Če želite prilagoditi podatke, ki so prikazani v videzu ure, izberite **Prilagodi**, s tipko **UP** ali **DOWN** prikažite predogled možnosti in pritisnite tipko **START**.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij (*Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 40*). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na kolo hitrih pregledov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 40*).

Ime	Opis
VBK	Prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 5</i>).
Aklimatizacija na nadmorsko višino	Pri nadmorski višini nad 800 m (2625 ft) prikaže grafe z vrednostmi, popravljenimi glede na nadmorsko višino, za povprečno vrednost pulznega oksimetra, hitrost dihanja in srčni utrip v mirovanju za zadnjih sedem dni.
Višinomer	Prikaže približno nadmorsko višino na podlagi sprememb tlaka.
Barometer	Prikaže podatke o zračnem tlaku na podlagi nadmorske višine.
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 40</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Kompas	Prikaže elektronski kompas.
Sledenje psom	Prikaže informacije o lokaciji psa, ko je z uro Instinct Crossover združena združljiva naprava za sledenje psom.
Število nadstropij, v katera se povzpnete	Meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot™	Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot.
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 42</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Upravljanje naprave inReach®	Omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach (<i>Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 62</i>).
Zadnji šport	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Upravljanje glasbe	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 65</i>).

Ime	Opis
Zmogljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 41</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 56</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Spanje	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Intenzivnost sončne energije	Prikaže grafikon intenzivnosti dovedene sončne energije za zadnjih 6 ur in povprečje za prejšnji teden. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
Temperatura	Prikaže podatke o temperaturi iz notranjega temperaturnega senzorja.
Plimovanje	Prikaže informacije o postaji za meritve plimovanja, kot sta višina plime in čas naslednje plime in oseke (<i>Ogled informacij o plimovanju, stran 22</i>).
Pripravljenost na vadbo	Prikaže rezultat in kratko sporočilo, ki vam pomaga ugotoviti, kako ste pripravljeni na vadbo v trenutnem dnevu (<i>Pripravljenost na vadbo, stran 49</i>).
Stanje vadbe	Prikaže trenutno stanje vadbe in obremenitev pri vadbi, kar prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost (<i>Stanje vadbe, stran 45</i>).
Upravljanje kamere VIRB®	Omogoča upravljanje kamere, ko je z uro Instinct Crossover združena naprava VIRB (<i>Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 62</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Naprava Xero®	Prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z uro Instinct Crossover združena združljiva naprava Xero (<i>Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 64</i>).

Ogled kolesa hitrih pregledov

Hitri pregledi vam nudijo hiter dostop do podatkov o zdravju, informacij o dejavnosti, vgrajenih senzorjev in drugih podatkov. Ko združite uro, si lahko ogledate podatke iz telefona, kot so obvestila, vremenske informacije in dogodki na koledarju.

1 Pritisnite **UP** ali **DOWN**.

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



2 Če si želite ogledati dodatne informacije, pritisnite **START**.

3 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati podrobnosti o hitrem pregledu, pritisnite **DOWN**.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij hitrega pregleda pritisnite **START**.


Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

Hitre preglede na kolesu hitrih pregledov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj hitrega pregleda na kolesu, ga izberite in pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Če želite hitri pregled odstraniti s kolesa, ga izberite, nato pa izberite .
- Če želite hitri pregled dodati na kolo, izberite **Dodaj**, nato pa izberite želeni hitri pregled.

Body Battery

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

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 40](#)).

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Meritve zmogljivosti

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

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

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

Najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO2, stran 41*).

Predvideni časi tekem: ura z oceno najvišjega VO2 in zgodovine vadbe oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost (*Ogled predvidenih časov tekmovanj, stran 42*).

Stanje spremenljivosti srčnega utripa: ura analizira meritve srčnega utripa na vašem zapestju, medtem ko spite, in tako na podlagi spremenljivosti srčnega utripa skozi daljši čas določi vaše stanje spremenljivosti srčnega utripa (HRV) (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 42*).

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti (*Stanje zmogljivosti, stran 43*).

Funkcionalni prag moči (FTP): ura za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test (*Pridobivanje ocene FTP, stran 43*).

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Ura meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa (*Laktatni prag, stran 44*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Instinct Crossover za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Ura ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 108*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 69*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 71*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO2 (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Tecite na prostem pri zmerni ali visoki intenzivnosti, pri čemer dosežite najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa.
- 3 Po najmanj 10 minutah izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 69](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 71](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po končani vožnji izberite **Shrani**.
- 4 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti pritisnite gumb **UP** ali **DOWN**.

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 69](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 71](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 41](#)). Ura analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

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

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

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

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

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

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

Stanje zmogljivosti

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

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

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO₂ in se seznanj z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 41*).

Ogled stanja zmogljivosti

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

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 24*).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Pridobivanje ocene FTP

Preden si lahko ogledate funkcionalni prag moči (FTP), morate z uro združiti merilnik srčnega utripa na prsnem traku in merilnik moči (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*) ter pridobiti oceno najvišjega VO₂ (*Pridobivanje ocene najvišjega VO₂ za kolesarjenje, stran 42*).

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

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

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, medtem ko je izhodna moč izražena v vatih in s položajem na merilniku.

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 109*).

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

Izvedba testa FTP

Preden lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO₂ ([Pridobivanje ocene najvišjega VO₂ za kolesarjenje, stran 42](#)).

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

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost kolesarjenja.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

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

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

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

- 7 Izberite možnost:

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

Laktatni prag

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

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 71](#)). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*).

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

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

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

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

3 Držite tipko **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.

5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.

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

6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Stanje vadbe

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

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

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

Najvišji VO₂: najvišji VO₂ je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite v eni minuti na kilogram teže (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 41*). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO₂, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino (*Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino, stran 46*).

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 42*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 47*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 47*).

Ravni stanja vadbe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 41*). Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO₂ ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO₂ lahko onemogočite za dejavnosti ultra teka in gorskega teka, če ne želite, da bi ti vrsti teka vplivali na oceno najvišjega VO₂ (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*).

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

- Najmanj enkrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa. Po enem ali dveh tednih uporabe ure bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v primarni napravi za vadbo, s čimer omogočite, da se vaša ura seznanj z vašo zmogljivostjo (*Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 29*).
- Dosledno nosite uro med spanjem, da bo ta še naprej pridobivala aktualne podatke o stanju spremenljivosti srčnega utripa. Veljavno stanje spremenljivosti srčnega utripa vam lahko pomaga ohraniti veljavno stanje vadbe, kadar nimate toliko dejavnosti z meritvami najvišjega VO₂.

Aklimatizacija zmogljivosti na vročino in nadmorsko višino

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

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

Kratkoročna obremenitev

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

O funkciji Training Effect

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

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

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

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

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

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

Čas regeneracije

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

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

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

Srčni utrip med regeneracijo

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

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

Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe

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

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj eno meritev najvišjega VO₂ na teden (*O ocenah najvišjega VO₂, stran 41*).

1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:

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

2 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

3 Ko želite nadaljevati stanje vadbe, izberite možnost:

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

4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

Pripravljenost na vadbo

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

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

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

Zgodovino rezultatov pripravljenosti na vadbo si lahko ogledate v računu Garmin Connect.









Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 52*).

Na katerem koli zaslonu pridržite **CTRL**.



Ikona	Ime	Opis
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (<i>Nastavljanje alarma, stran 3</i>).
	Višinomer	Izberite za odpiranje zaslona višinomera.
	Drugi časovni pasovi	Izberite za ogled trenutnega časa v dodatnih časovnih pasovih (<i>Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 5</i>).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 74</i>).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite ali izklopite funkcijo varčevanja z baterijo (<i>Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 81</i>).
	Osvetlitev	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 84</i>).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56</i>).
	Kompas	Izberite za odpiranje zaslona kompasa.
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon in onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Instinct in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko.
	Zakleni tipke	Izberite za zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamer-nemu pritiskanju nanje.
	Lunina mena	Izberite za ogled časov luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Nočni vid	Izberite za zmanjšanje intenzivnosti osvetlitve zaslona za združljivost z očali za nočni vid in izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
	Telefon	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Referenčna točka	Izberite za nastavitev referenčne točke za navigacijo (<i>Nastavitev referenčne točke, stran 77</i>).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.

Ikona	Ime	Opis
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 84</i>).
	Prikriti način	Izberite za vklop ali izklop prikritega načina, ki izklopi brezžično komunikacijo ter prepreči shranjevanje in deljenje vašega položaja GPS. OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 4</i>).
	SONČNI VZH./ZAH.	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Časovniki	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Uporaba odštevalnika časa, stran 3</i>).
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 52</i>).


Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 50*).

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

Uporaba zaslona kot svetilke

Pri uporabi svetilke se lahko poveča poraba baterije.

- 1 Pridržite **CTRL**.
- 2 Izberite .

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo pri vseh modelih izdelkov.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

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

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

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

1 Pridržite tipko **CTRL**.

2 Izberite .

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

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

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.

4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice izberite **DOWN** (izbirno).

5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

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

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

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

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

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

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.


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

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

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekličiči kartico**. Če želite nakupovati z uro Instinct Crossover, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Instinct Crossover, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

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

2 Izberite **Garmin Pay** > **Spremeni številsko geslo**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Instinct Crossover morate vnesti novo številsko geslo.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite **DOWN** in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilaganje jutranjega poročila, stran 54](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

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

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

Senzorji in dodatna oprema

Ura Instinct Crossover ima več notranjih senzorjev, lahko pa jo za svoje dejavnosti združite z dodatnimi brezžičnimi senzorji.

Merilnik SU na zapestju

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa (*Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 40*).

Ura je tudi združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

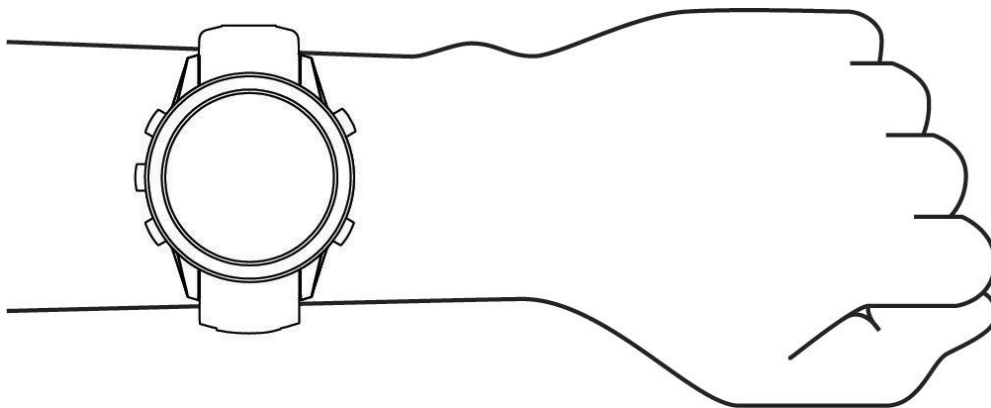
Nošenje ure

⚠ POZOR

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

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 55*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 57*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr. > Merilnik SU na zapestju**.

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

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitete iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

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

Opozorila o nenorm. SU: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 55*).

Oddajanje srčnega utripa: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

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

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite možnost **Senzorji in dod. opr. > Merilnik SU na zapestju > Opozorila o nenorm. SU**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.


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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu

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

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko prilagodite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 25*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem.

1 Izberite možnost:

- Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr. > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
 - Pridržite tipko **CTRL**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .
- OPOMBA:** v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 52*).

2 Pritisnite tipko **START**.

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

3 Uro združite z združljivo napravo.

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

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite tipko **START**.

Pulzni oksimeter

Ura Instinct Crossover ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 56*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hitri pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda pulznega oksimetra.
- 2 Počakajte, da pametna ura začne meriti vrednost pulznega oksimetra.
- 3 Ne premikajte se do 30 sekund.

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

Nastavitev načina pulznega oksimetra

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Pulzni oksimeter > Način pulznega oksimetra**.

3 Izberite možnost:

- Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Ročno preverjanje**.
- Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.

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

- Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.

OPOMBA: vklop načina **Cel dan** skrajša trajanje baterije.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

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

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno ([Nastavitve kompasa, stran 57](#)).

Nastavitve kompasa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr. > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa ([Ročno umerjanje kompasa, stran 57](#)).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah, stopinjah ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu ([Nastavitev referenčnega severa, stran 57](#)).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vkllop), kombinacijo podatkov GPS in elektronskega senzorja med premikanjem (Samodejno) ali le podatke GPS (Izklopljeno).

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Kompas > Umeri > Začni**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

Nastavite lahko referenčno smer, ki se uporablja za izračun informacij o smeri.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Kompas > Referenčni sever**.

3 Izberite možnost:

- Za nastavitev geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
- Za samodejno nastavitev magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
- Za nastavitev mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
- Za ročno nastavitev vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik > Magnetna variacija**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Višinomer in barometer

Ura vsebuje notranji višinomer in barometer. Ura stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 58*).

Nastavitve višinomera

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr. > Višinomer**.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Samodejno umerjanje: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko uporabite satelitske sisteme.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Višina: nastavi merske enote za višino.

Umerjanje barometriškega višinomera

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravo višino, lahko barometriški višinomer umerite tudi ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Višinomer**.

3 Izberite možnost:

- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje**.
- Za ročni vnos trenutne nadmorske višine izberite **Umeri > Vnesite ročno**.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Umeri > Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
- Za vnos trenutne nadmorske višine na lokaciji GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr. > Barometer**.

Umeri: omogoča, da ročno umerite senzor barometra.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v hitrem pregledu barometra.

Opozorilo o nevihti: nastavi spremembo ravni barometriškega tlaka, ki sproži opozorilo o nevihti.

Način senzorja: nastavi način senzorja. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Samo višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Samo barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Tlak: nastavi, kako ura prikazuje podatke o tlaku.

Umerjanje barometra

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje na začetni točki GPS. Če poznate pravilno nadmorsko višino ali pravi tlak na morski gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morski gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na podlagi modela s senčenim reliefom, izberite **Uporabi DEM**.
OPOMBA: v določenih urah je potrebna povezava s telefonom, če želite umerjanje opraviti z modelom DEM.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 24](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

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

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic Approach CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
DogTrack	Omogoča, da prejimate podatke iz združljive ročne naprave za sledenje psom.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure prikazete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji meril. srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa HRM-Pro™ ali HRM-Dual™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
inReach	Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Instinct (Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach, stran 62).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Računalnik	Med igranjem videoiger v računalniku lahko sprotne statistične podatke spremljate v napravi (Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 12).
Moč	S kolesarskimi pedali za merjenje moči Rally™ ali Vector™ lahko v uri spremljate podatke o moči. Območja moči lahko prilagodite tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (Nastavitev območij moči, stran 72), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (Nastavitev opozoril, stran 28).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih.
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (Dinamika teka, stran 61).
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (Uporaba notranjega trenažerja, stran 11).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Velikost in premer kolesa, stran 109).
Tempe	Temperaturni senzor tempe™ lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.
VIRB	Funkcija daljinskega upravljalnika kamere VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z uro (Daljinski upravljalnik za napravo VIRB, stran 62).
Lasersko določ. lokacije XERO	Prikažete in delite lahko informacije o lasersko določeni lokaciji iz naprave Xero (Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero, stran 64).

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Preden lahko opravite združitev, si morate nadeti merilnik srčnega utripa ali namestiti senzor.

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

1 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od sensorja.

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

2 Pridržite tipko **MENU**.

3 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Dodaj novo**.

NAMIG: če začnete dejavnost pri omogočeni možnosti Samodejno odkrivanje, ura samodejno poišče senzorje v bližini in vas vpraša, ali jih želite združiti.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto sensorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje sensorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki sensorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 24](#)).

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

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

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

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

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 60](#)).

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

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Instinct Crossover ([Posodobitve izdelkov, stran 90](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje sensorja korakov na **izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 7](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razd. za meril. HRM > Ponast. podat. umerjanja**.

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

Moč teka

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

Moč teka je mogoče meriti z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ali senzorji ure. Če si želite ogledati izhodno moč in prilagoditi vadbo, lahko prilagodite podatkovna polja za moč teka (*Podatkovna polja, stran 94*). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (*Opozorila dejavnosti, stran 27*).

Območja moči teka so podobna območjem moči kolesarjenja. Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Območja lahko ročno prilagodite v uri ali računu Garmin Connect (*Nastavitev območij moči, stran 72*).

Nastavitve moči teka

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

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

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

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

Dinamika teka

Z združljivo napravo Instinct Crossover, ki je združena z dodatno opremo HRM-Pro ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko prikazate povratne informacije o načinu teka v realnem času.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/performance-data/running.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.


Vadba z dinamikom teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Pro, ter jo združiti z napravo (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60*).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon z dinamikom teka.
OPOMBA: zasloni z dinamikom teka niso na voljo za vse dejavnosti.
- 7 Začnite teči (*Začetek dejavnosti, stran 5*).
- 8 Če želite odpreti zaslon z dinamikom teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro.
Dodatna oprema za dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Pro, jo združite z uro prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.
OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.
UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi se ne izračuna z dinamikom teka, merjeno na zapestju.

Daljinski upravljalnik za napravo inReach

Funkcija daljinskega upravljanja naprave inReach omogoča upravljanje naprave za satelitsko komunikacijo inReach z uro Instinct. Za več informacij o združljivih napravah obiščite spletni naslov buy.garmin.com.

Uporaba daljinskega upravljalnika naprave inReach

Preden lahko uporabite funkcijo daljinskega upravljalnika naprave inReach, morate dodati hitri pregled inReach na kolo hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 40*).

- 1 Vklopite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 2 Na uri Instinct v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate hitri pregled inReach.
- 3 Pritisnite **START**, da poiščete napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 4 Pritisnite **START**, da združite napravo za satelitsko komunikacijo inReach.
- 5 Pritisnite **START** in izberite možnost:
 - Če želite poslati sporočilo SOS, izberite **Zaženi SOS**.
OPOMBA: funkcijo SOS uporabite samo v dejanskem nujnem primeru.
 - Če želite poslati besedilno sporočilo, izberite **Sporočila > Novo sporočilo**, izberite stike za sporočilo, nato pa vnesite besedilo sporočila ali izberite možnost za hitro besedilo.
 - Če želite poslati prednastavljeno sporočilo, izberite **Pošlji predn. spor.**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
 - Če si želite ogledati časovnik in razdaljo, ki ste jo opravili med dejavnostjo, izberite **Sledenje**.

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)).
Hitri pregled VIRB se samodejno doda na kolo hitrih pregledov.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN** v videzu ure, da si ogledate hitri pregled VIRB.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **START**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Instinct ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **MENU**.
- 6 Izberite **VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Instinct se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **START**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Nastavitve lasersko določenih lokacij Xero

Preden lahko prilagodite nastavitve lasersko določenih lokacij, morate opraviti združitev z združljivo napravo Xero ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 60](#)).

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Senzorji in dod. opr.** > **Lasersko določ. lokacije XERO** > **Laser. dol. lokacije**.

Med dejavnostjo: omogoči prikazovanje informacij o lasersko določeni lokaciji iz združene naprave Xero med dejavnostjo.

Način deljenja: omogoča, da javno delite ali zasebno oddajate informacije o lasersko določeni lokaciji.

Zemljevid

▲ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu ([Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 64](#))
- Nastavitve zemljevida ([Nastavitve zemljevida, stran 64](#))

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite tipko **MENU**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklopiti med premikanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, pritisnite **START**.
 - Če želite premakniti ali povečati zemljevid, pritisnite tipki **UP** in **DOWN**.
 - Za končanje pritisnite tipko **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih. Pridržite **MENU** in izberite **Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.


Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Instinct na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 65](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 67](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 37](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 50](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 73](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 65](#))

Združevanje s telefonom

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

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

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom](#), stran 65).

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

Ogled obvestil

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

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Instinct prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **Sprejmi**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **Zavrni**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite **Odgovori**, nato pa na seznamu izberite sporočilo.
OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za združljive telefone Android.

Ko v uri prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve besedilnih sporočil ter stroški operaterja in naročniškega paketa. Za več informacij o omejitvah besedilnih sporočil ali stroških se obrnite na operaterja mobilne telefonije.

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite tipko **START** in izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo v obliki SMS-a.

Upravljanje obvestil

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

Izberite eno od možnosti:

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


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

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

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 52).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **CTRL**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Instinct.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Instinct Crossover lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite gumb **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Alarmi**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Telefon > Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o moči, izberite **Opozorilo o moči**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/connectapp) ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

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

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

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



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

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

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 65*) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

- 1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.
- 2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.
Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 65*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 68*).

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

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

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 68*).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.
- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.
Ura namesti posodobitev.

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Predn lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Instinct Crossover združiti s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 65*).

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

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Garmin Explore™

Spletno mesto in program Garmin Explore omogočata ustvarjanje prog, točk poti in zbirk, načrtovanje potovanj, sinhronizacijo sledi, nalaganje dejavnosti in shranjevanje v oblaku. Omogočata tudi napredno načrtovanje z vzpostavljeno povezavo ali brez nje, z njima pa lahko tudi delite in sinhronizirate podatke z združljivo napravo Garmin. Program lahko uporabite za prenos zemljevidov za dostop brez povezave in navigacijo na katerem koli območju, ne da bi za to potrebovali storitve mobilnega omrežja.

Program Garmin Explore lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/exploreapp) ali pa obiščete spletni naslov explore.garmin.com.

Program Garmin Golf™

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave Instinct Crossover ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko svoj spol, datum rojstva, višino, težo, zapestje, na katerem nosite uro, območje srčnega utripa in območje moči. Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

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

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Ogled starosti telesa

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

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 69](#)).

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

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 72](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 72*).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.
Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 44*). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 72*).
- 5 Izberite **SU ob pocitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri lakt. pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 69*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Nastavitev območij moči

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

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Moč**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Glede na**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- 6 Izberite **FTP** in vnesite vrednost.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje praga moči med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 72*).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srč. utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

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

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

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

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

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

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack. Tri stike lahko uporabite kot stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 73*).

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v napravi Instinct Crossover (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 68*).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

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

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 73*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

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

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

Prošnja za pomoč

POZOR

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

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 73*). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

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

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite **MENU** in izberite **Zdravje in počutje**.

Srčni utrip: omogoča prilagajanje nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 55*).

Način pulznega oksimetra: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 56*).

Opozorilo o premiku: omogoča vklop ali izklop funkcije Opozorilo o premiku (*Uporaba opozorila za gibanje, stran 75*).

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

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

Samodejni cilj

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

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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 83*).

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

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Kontrolniki, stran 50*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 68*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v uri Instinct Crossover (*Hitri pregledi, stran 37*).

Spremembe vzorca dihanja

OPOZORILO

Naprava Instinct Crossover ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi Instinct Crossover ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 40*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Navigacija

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 50*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Shranjevanje lokacije dveh mrež

Svojo trenutno lokacijo lahko shranite s koordinatami dveh mrež in pozneje uporabite navigacijo nazaj do te lokacije.

- 1 Izberite eno od možnosti:
 - Pridržite **START**.
OPOMBA: bližnjična tipka **Dvojna mreža** je privzeto nastavljena samo v modelih Instinct Crossover - Tactical Edition.
 - Prilagodite bližnjično tipko za funkcijo **Dvojna mreža** (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 85*) in pridržite gumb ali kombinacijo gumbov, ki ste jo prilagodili.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 3 Pritisnite **START**, da shranite lokacijo.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **DOWN** in uredite podrobnosti lokacije.

Nastavitev referenčne točke

Nastavite lahko referenčno točko, da podate smer in razdaljo do lokacije ali smeri.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **CTRL**.
 - NAMIG:** referenčno točko lahko nastavite med beleženjem dejavnosti.
 - V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Referenčna točka**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite tipko **START** in izberite **Dodaj točko**.
- 5 Izberite lokacijo ali smer, ki jo želite uporabiti kot referenčno točko za navigacijo.
Prikažeta se puščica kompasa in razdalja do cilja.
- 6 Zgornji del ure usmerite proti svoji smeri.
Pri odstopanju od smeri gibanja kompas prikaže smer glede na smer gibanja in odklon.
- 7 Po potrebi pritisnite tipko **START** in izberite **Spremeni točko**, da nastavite drugačno referenčno točko.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija**.
- 5 Izberite kategorijo.
- 6 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 7 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 8 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Uporaba navigacije do začetne točke shranjene dejavnosti

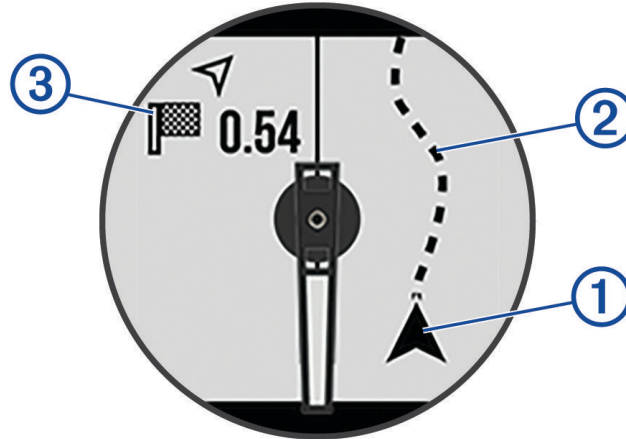
Začnete lahko navigacijo nazaj do začetne točke shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 5 Izberite dejavnost.
- 6 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.
Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.**OPOMBA:** če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko zaženete časovnik.
- 7 Za ogled kompasa (izbirno) pritisnite tipko **DOWN**.
Puščica kaže proti začetni točki.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Nazaj na začetek**, nato pa izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in cilj ③.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 5 Usmerite zgornji del ure proti objektu in pritisnite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 6 Za začetek navigacije pritisnite **START**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 85*).

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.


Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge > Ustvari novo**.
- 5 Vnesite ime proge in izberite .
- 6 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 7 Izberite možnost.
- 8 Po potrebi ponovite koraka 6 in 7.
- 9 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 10 Za začetek navigacije pritisnite **START**.


Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 67](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.
OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo, stran 79](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 79](#)).

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled ali urejanje podrobnosti proge

Preden uporabite navigacijo po progi, si lahko ogledate podrobnosti proge ali jih uredite.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Za izbiro proge pritisnite **START**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti navigacijo, izberite **Začni s progo**.
 - Če želite ustvariti tabelo tempa po meri, izberite **PacePro**.
 - Če si želite ogledati progo na zemljevidu in premakniti ali povečati zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite opraviti progo v nasprotni smeri, izberite **Oprav. proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite urediti potek proge, izberite **Uredi**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

OPOMBA: morda boste morali dodati program Projekcija točke poti na seznam dejavnosti in programov.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Projekcija točke poti**.
- 3 Pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**, da nastavite smer.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Pritisnite tipko **DOWN**, da izberete enoto.
- 6 Pritisnite tipko **UP**, da vnesete razdaljo.
- 7 Pritisnite **START**, da shranite.

Projicirana točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid > Stanje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti polje s podatki o načrtovani poti na zemljevidu, izberite **Zemljevid > Podatkovno polje**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Smer: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predv. čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
 - Če želite omogočiti navigacijske pozive zavoj za zavojem, izberite **Pozivi za zavoje**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.

Nastavitve upravitelja napajanja

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Upravitelj napajanja**.

Varčevanje z baterijo: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitvev podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 81*).

Načini napajanja: omogoča, da s prilagoditvijo sistemskih nastavitvev, nastavitvev dejavnosti in nastavitvev sprejemnika GPS podaljšate napajanje z baterijo med dejavnostjo (*Prilagoditev načinov napajanja, stran 82*).

Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo

S funkcijo varčevanja z baterijo lahko hitro spremenite sistemske nastavitve tako, da podaljšate napajanje z baterijo v načinu ure.

Funkcijo varčevanja z baterijo lahko vklopite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 50*).

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Varčevanje z baterijo**.
- 3 Za vklop funkcije varčevanja z baterijo izberite **Stanje**.
- 4 Izberite **Uredi** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite omogočiti videz ure z nizko porabo energije, ki se posodobi enkrat na minuto, izberite **Videz ure**.
 - Če želite prekiniti povezavo z združenim telefonom, izberite **Telefon**.
 - Če želite izklopiti merilnik srčnega utripa na zapestju, izberite **Merilnik SU na zapestju**.
 - Če želite izklopiti senzor pulznega oksimetra, izberite **Pulzni oksimeter**.
 - Če želite onemogočiti samodejno osvetlitev zaslona, izberite **Osvetlitev**.Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 5 Če želite prejeti opozorilo, ko je baterija skoraj prazna, izberite **Op. o niz. nap. bat..**

Spreminjanje načina napajanja

Če želite med dejavnostjo podaljšati čas napajanja z baterijo, lahko spremenite način napajanja.

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Način napajanja**.
- 3 Izberite možnost.
Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo je na voljo v izbranem načinu napajanja.

Prilagoditev načinov napajanja

V napravi so predhodno naloženi različni načini napajanja, s katerimi lahko hitro prilagodite sistemske nastavitve, nastavitve dejavnosti in nastavitve sprejemnika GPS in tako podaljšate napajanje z baterijo. Prilagodite lahko obstoječe načine napajanja, poleg tega pa tudi ustvarite nove načine napajanja po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite način napajanja, ki ga želite prilagoditi.
 - Če želite ustvariti način napajanja po meri, izberite **Dodaj**.
- 4 Po potrebi vnesite ime po meri.
- 5 Če želite prilagoditi določene nastavitve načina napajanja, izberite eno od možnosti. Spremenite lahko na primer nastavitve sprejemnika GPS ali prekinete povezavo z združenim telefonom. Ura prikaže, koliko ur napajanja z baterijo pridobite s spremembo posamezne nastavitve.
- 6 Po potrebi izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati način napajanja po meri.

Obnovitev načina napajanja

Predhodno naloženi način napajanja lahko ponastavite na privzete tovarniške nastavitve.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Upravitelj napajanja > Načini napajanja**.
- 3 Izberite predhodno naloženi način napajanja.
- 4 Izberite **Obnovi > ✓**.

Nastavitve sistema

Pridržite **MENU** in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Nastavitve časa, stran 83*).

Kazalci: omogoča, da poravnate urina kazalca (*Nastavitev urinih kazalcev, stran 84*).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 84*).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitev satelitov prilagodite za vsako dejavnost (*Nastavitve satelitov, stran 29*).

Zvok in vibriranje: nastavi zvoke ure, kot so zvoki gumbov, opozorila in vibriranje.

Način mirovanja: omogoča, da nastavite ure spanja in izberete nastavitve načina mirovanja (*Prilagoditev načina mirovanja, stran 84*).

Ne moti: omogoča, da vklopite način Ne moti. Uredite lahko nastavitve za zaslon, obvestila, opozorila in gibe zapestja.

Bližnjične tipke: omogoča, da dodelite bližnjice gumbom (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 85*).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se izognete nenamernemu pritiskanju gumbov. Če želite, da se gumbi med dejavnostjo z merjenjem časa zaklenejo, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da so gumbi zaklenjeni, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Splošna uporaba.

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer merske enote, tempo in hitrost, ki so prikazani med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem (*Spreminjanje merskih enot, stran 85*).

Stanje učinkovitosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo (*Stanje zmogljivosti, stran 43*).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

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

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve (*Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 92*).

Posodobitev pr. opr.: s to možnostjo lahko namestite prenesene posodobitve programske opreme ali omogočite samodejno posodabljanje (*Posodobitve izdelkov, stran 90*).

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

Nastavitve časa

Pridržite tipko **MENU** in izberite **Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da ura prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi vrstni red prikazovanja dneva, meseca in leta pri datumih.

Nast. čas: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nast. čas nastavljena na Ročno.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom (*Nastavitev opozoril, stran 5*).

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas (*Sinhronizacija časa, stran 4*).

Nastavitev urinih kazalcev

Urina kazalca se sinhronizirata z digitalnim časom in samodejno umerita. Občasno se lahko urina kazalca zaradi močnih udarcev, velikih temperaturnih sprememb ali močnih magnetnih polj ne ujemata več z digitalnim časom oziroma se zamakneta. Če se urina kazalca ne ujemata z digitalnim časom, ju lahko ročno umerite ali poravnate.

- 1 V videzu ure pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Kazalci**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite umeriti urina kazalca, izberite **Umerjanje zamaknjenih kazalcev > Umeri**.
NAMIG: urina kazalca lahko kadar koli umerite tako, da pridržite tipki **GPS** in **ABC**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti samodejno umerjanje med splošno uporabo, izberite **Umerjanje zamaknjenih kazalcev > Splošna uporaba**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti samodejno umerjanje med dejavnostmi, izberite **Umerjanje zamaknjenih kazalcev > Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Nastavitev poravnave** in upoštevajte navodila na zaslonu za ročno poravnavo urinih kazalcev in ponastavitev osnovne vrednosti za umerjanje.

Spreminjanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Če želite zmanjšati intenzivnost osvetlitve zaslona za združljivost z očali za nočni vid (izbirno), izberite **Nočni vid**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Splošna uporaba**.
 - Izberite **Med spanjem**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
OPOMBA: če omogočite način za nočni vid, ne morete prilagajati ravni svetlosti.
 - Če želite, da se zaslon vklopi ob pritiskanju gumbov, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se zaslon vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje, izberite **Gib**.
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Način mirovanja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Razpored**, izberite dan in vnesite običajne ure spanja.
 - Izberite **Videz ure**, da uporabite videz ure v načinu mirovanja.
 - Izberite **Osvetlitev**, da konfigurirate nastavitve zaslona.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo (*Prilagoditev funkcije varčevanja z baterijo, stran 81*).

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih gumbov in kombinacije gumbov lahko prilagodite.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite gumb ali kombinacijo gumbov, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Formatiraj > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 V meniju sistema izberite **Vizitka**.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

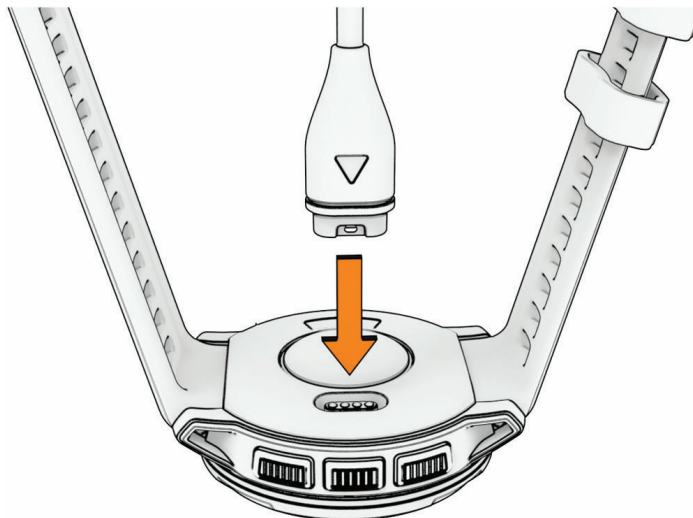
⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 87*).

- 1 Kabel (konec ▲) priklopite v polnilna vrata na uri.



- 2 Drugi konec kabla priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napoljenosti baterije.

Polnjenje s sončno energijo

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo v vseh modelih.

Možnost polnjenja ure s sončno energijo omogoča, da uro polnite, medtem ko jo uporabljate.

Nasveti za polnjenje s sončno energijo

Da se bo ura kar najdlje napajala z baterijo, sledite tem navodilom.

- Ko uro nosite, njenega videza ne pokrivajte z rokavom.
- Redna uporaba na prostem v sončnem vremenu lahko podaljša čas napajanja z baterijo.
OPOMBA: ura lahko zaščiti baterijo pred ekstremnimi temperaturami in samodejno omeji ali ustavi polnjenje.
OPOMBA: ura se ne polni s sončno energijo, ko je priklopljena na zunanji vir napajanja ali ko je baterija polna.

Analogni način

Če je raven napoljenosti baterije izjemno nizka, ura preklopi v analogni način, da podaljša trajanje napajanja z baterijo. Analogna kazalca prikazujeta čas, vse druge funkcije pa so onemogočene.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja in hrambe	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja s kablom USB	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 1,6 dBm, 13,56 MHz pri največji moči -40 dBm

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev (*Namigi za podaljševanje trajanja baterije, stran 92*).

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 28 dni/70 dni s polnjenjem s sončno energijo ²
Način GPS	Do 25 ur/31 ur s polnjenjem s sončno energijo ³
Najdaljše napajanje z baterijo v načinu GPS	Do 111 ur/553 ur s polnjenjem s sončno energijo ³
Način GPS za odpravo	Do 40 dni/327 dni s polnjenjem s sončno energijo ²
Način ure za varčevanje z baterijo	Do 71 dni/neomejeno s polnjenjem s sončno energijo ²

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

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

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

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 100 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Celodnevno nošenje s 3 h/dan na prostem pri osvetljenosti 50.000 lukssov.

³ Ob uporabi pri osvetljenosti 50.000 lukssov.

Čiščenje ure

POZOR

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

OBVESTILO

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

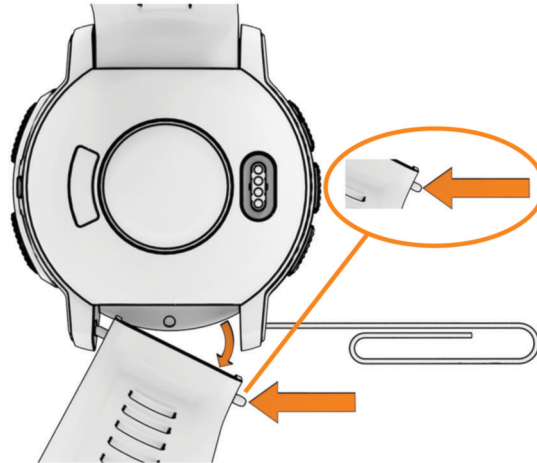
NAMIG: za več informacij obiščite garmin.com/fitandcare.

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

Zamenjava paščkov z vzmetmi

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki za uro Instinct Crossover ali združljivimi paščki QuickFit® 22.

1 Z orodjem za zatiče potisnite zatič ure navznoter.



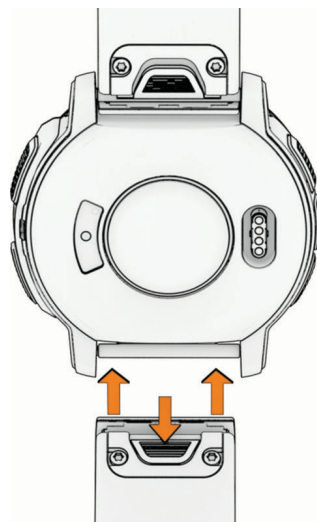
2 Odstranite pašček z ure.

3 Izberite možnost:

- Če želite namestiti paščke za uro Instinct Crossover, poravnajte eno stran novega paščka z odprtinama v uri, potisnite vidni zatič ure navznoter in potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zatič ure mora biti poravnan z odprtinama v uri.

- Če želite namestiti paščke QuickFit 22, odstranite zatič ure s paščka za uro Instinct Crossover, ga spet namestite na uro in potisnite novi pašček, da se zaskoči.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

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

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema*, stran 83). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Pridobivanje dodatnih informacij

Več informacij o izdelku si lahko ogledate na spletnem mestu Garmin.

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Za informacije o natančnosti funkcije obiščite spletni naslov www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček.

Jezik naprave je napačen

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

- 1 Pridržite tipko **MENU**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite tipko **START**.
- 4 Izberite jezik.
- 5 Pritisnite tipko **START**.

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Instinct Crossover je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

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

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

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

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

Ura ne prikazuje pravega časa

Ura posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravi čas.

Če se kazalca ure ne ujemata z digitalnim časom, ju ročno poravnajte ([Nastavitev urinih kazalcev, stran 84](#)).

- 1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega ([Nastavitve časa, stran 83](#)).
- 2 Preverite, ali računalnik oziroma telefon prikazuje pravi lokalni čas.
- 3 Izberite možnost:
 - Uro sinhronizirajte z računalnikom ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 68](#)).
 - Uro sinhronizirajte s telefonom ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 68](#)).
 - Uro sinhronizirajte z GPS-om ([Sinhronizacija časa, stran 4](#)).

Čas in datum se posodobita samodejno.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povežete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite **MENU**.
- 2 Izberite **Senzorji in dod. opr. > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 24](#)).

Vnovični zagon ure

- 1 Držite tipko **CTRL**, dokler se ura ne izklopi.
- 2 Držite tipko **CTRL**, da vklopite uro.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 Pridržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti, vključno s podatki uporabniškega profila, vendar shraniti zgodovino dejavnosti ter prenesene programe in datoteke, izberite **Ponastavi privz. nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
- OPOMBA:** če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure.

Namigi za podaljševanje trajanja baterije

Če želite podaljšati trajanje baterije, lahko poskusite z naslednjimi namigi.

- Spremenite način napajanja med dejavnostjo (*Spreminjanje načina napajanja, stran 81*).
 - Vključite funkcijo varčevanja z baterijo v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 50*).
 - Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 84*).
 - Zmanjšajte svetlost zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 84*).
 - Za dejavnost uporabite satelitski način UltraTrac (*Nastavitve satelitov, stran 29*).
 - Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Kontrolniki, stran 50*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 6*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 37*).
 - Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 66*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56*).
 - Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 55*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Vključite ročno odčitavanje pulznega oksimetra (*Nastavitev načina pulznega oksimetra, stran 56*).

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

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

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

Odčitek temperature dejavnosti ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Merjenje aktivnosti

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

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moje število korakov ni točno

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

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

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

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

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

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 68*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 68*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Ura za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih uro pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ ali Bluetooth. Nekatera podatkovna polja so v uri prikazana v več kot eni kategoriji.

NAMIG: podatkovna polja lahko tudi prilagajate v nastavitvah ure v programu Garmin Connect.

Polja s kadenco

Ime	Opis
Povprečna kadenca	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Povprečna kadenca	Tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.
Kadenca	Kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.
Kadenca	Tek. Koraki na minuto (levi in desni).
Kadenca kroga	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca kroga	Tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.
Kadenca v zadnjem krogu	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Polja kompasa

Ime	Opis
Smer kompasa	Smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
Smer GPS-a	Smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
Smer gibanja	Smer, v katero se premikate.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Razdalja	Prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
Razdalja na intervalu	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razd. zad. kr.	Prepotovana razdalja pri trenutni vaji.
Pomorska razdalja	Prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Polja z razdaljo

Ime	Opis
Povprečni vzpon	Povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
Povprečni spust	Povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
Višina	Višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.
Vpadni kot	Razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
Višina GPS-a	Nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
Naklon	Izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.
Vzpon v krogu	Navpična razdalja vzpona za trenutni krog.
Spust v krogu	Navpična razdalja spusta za trenutni krog.
Vzpon v zadnjem krogu	Navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.
Spust v zadnjem krogu	Navpična razdalja spusta za zadnji zaključeni krog.
Vzpon pri zadnji vaji	Navpična razdalja vzpona pri zadnji zaključeni vaji.
Spust pri zadnji vaji	Navpična razdalja spusta pri zadnji zaključeni vaji.
Največji vzpon	Največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največji spust	Največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.
Največja višina	Najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Najmanjša višina	Najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.
Vzpon pri vaji	Navpična razdalja vzpona pri trenutni vaji.
Spust pri vaji	Navpična razdalja spusta pri trenutni vaji.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezer. SU	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anerobni TE	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni SU	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povpr. % najv. srč. utr.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.
Srčni utrip	Srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
% najvišjega SU	Odstotek najvišjega srčnega utripa.
Območje srčnega utripa	Trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).
Int. povp. % RSU	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. povp. srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. % RSU	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Int. povp. % najviš.	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Int. najviš. srč. utrip	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% RSU v krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.
Srčni utrip v krogu	Povprečni srčni utrip za trenutni krog.
srčnega utripa v zadnjem krogu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
% RSU v zadnjem krogu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.
Srčni utrip zadnjega kroga	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najvisjega SU zadnj. kroga	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.
% RSU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) pri zadnji vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.
% najv. srč. utr. pri zad. vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji vaji.
Najvišji SU	Najhitrejši srčni utrip pri trenutni dejavnosti.

Ime	Opis
% RSU pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.
Najvišji SU	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najv. srč. utr. pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolzinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Polja za navigacijo

Ime	Opis
Smer	Smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Proga	Smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Točka poti cilja	Zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Preostala razdalja	Preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Razdalja do naslednje	Preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvidena skupna razdalja	Predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
PREDVIDENI ČAS PRIHODA	Predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Predvideni čas do naslednje	Predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
ČAS POTI	Predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Vpadni kot cilja	Vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Naslednja točka poti	Naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
S proge	Razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Čas do naslednjega	Predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Ime	Opis
HIT DO C	Hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična razdalja do cilja	Nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
Navpična hitrost do cilja	Hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Tlak v okolju	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Napolnjenost baterije	Stanje baterije v uri.
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili v celem dnevu.
Nadstropja navzgor	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.
Nadstropja navzdol	Skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.
Nadstropja na minuto	Število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.
Zahtevnost	Merilo za težavnost trenutne dejavnosti na podlagi višine, naklona in hitrih sprememb smeri.
Lahkotnost kroga	Skupni rezultat lahkotnosti trenutnega kroga.
Napornost kroga	Skupni rezultat napornosti trenutnega kroga.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Obrem.v	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Najvišja raven stresa	Največja raven stresa pri trenutni dejavnosti.
Gibi	Število opravljenih vaj pri trenutni dejavnosti.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Ponov.	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Ponovitve	Število ponovitev dejavnosti.
Časovnik serije	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Stres	Trenutna raven stresa.
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sonč. zah.	Čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
Čas dneva	Čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Polja s tempom

Ime	Opis
Tempo na 500 m	Trenutni tempo veslanja na 500 metrov.
Povprečni tempo na 500 m	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.
Povprečni tempo	Povprečni tempo za trenutno dejavnost.
Tempo, prilag. naklonu	Povprečni tempo, prilagojen strmosti terena.
Tempo intervala	Povprečni tempo za trenutni interval.
Tempo na 500 m v krogu	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.
Tempo kroga	Povprečni tempo za trenutni krog.
T./500 m v z. kr.	Povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.
Tempo zadnjega kroga	Povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.
Tempo na zadnji dolžini	Povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
Tempo pri zadnji vaji	Povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.
Tempo pri vaji	Povprečni tempo pri trenutni vaji.
Tempo	Trenutni tempo.

Polja načrta PacePro

Ime	Opis
Naslednja vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.
Nasl. vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Vmesna razdalja	Tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.
Preostala vmesna razdalja	Tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.
Vmesni tempo	Tek. Tempo za trenutni vmesni čas.
Vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Polja z mocjo

Ime	Opis
% FTP	Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.
Povpr. uravn.-3 s	3-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 10 s	10-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 10 s	10-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Pov. urav. za 30 s	30-sekundno drsno povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.
Povprečna moč za 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Povprečna uravnoteženost	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.
Povprečna leva faza moči	Povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Povprečna desna faza moči	Povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. I. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.
Povp. PCO	Povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.
Povp. d. faza najv. moči	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.
Uravnoteženost	Trenutna uravnoteženost moči levo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.
Uravnoteženost v krogu	Povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.
L. faza najv. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.
Leva faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.
NP v krogu	Povprečni Normalized Power™ za trenutni krog.
PCO kr.	Povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
D. faza naj. moči v krogu	Povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.
Desna faza moči v krogu	Povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.
NP v zadnjem krogu	Povprečni Normalized Power za zadnji opravljeni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Leva faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Leva faza moči	Trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Največja moč v zadnjem krogu	Največja izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Največja moč v krogu	Največja izhodna moč za trenutni krog.

Ime	Opis
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
NP	Normalized Power za trenutno dejavnost.
Enakomernost poganjanja	Meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.
PCO	Odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih.
Moc v tezi	Trenutna moč, merjena v W na kg.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitvev po meri.
Desna faza najvišje moči	Trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.
Desna faza moči	Trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju moči.
Čas sedenja	Čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas sedenja v krogu	Čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
Čas stanja	Čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.
Čas stanja v krogu	Čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
Učinkovitost navora	Meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s pocitkom

Ime	Opis
Ponavljaj na	Časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).
Časovnik počitka	Časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Dinamika teka

Ime	Opis
Pov. uravn. časa stika s tl.	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni ČST	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povpr. navp. nih.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Pov. navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnotež. časa stika s tl.	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
ČST	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. ČST v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
ČST v krogu	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navp. nih. kr.	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navp. razmerje v krogu	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.
Dolžina koraka	Dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.
Navpično nihanje	Količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povp. hitr. premikanja	Povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.
Povprečna skupna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.
Povprečna hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost.
Povprečna navtična hitrost po tleh	Povprečna hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Povprečna navtična hitrost	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost po tleh v krogu	Povprečna hitrost premikanja za trenutni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost po tleh v zadnjem krogu	Povprečna hitrost premikanja za zadnji opravljeni krog ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Najvišja hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Najvišja navtična hitrost po tleh	Najvišja hitrost premikanja v vozlih za trenutno dejavnost ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Najvišja navtična hitrost	Najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Navtična hitrost po tleh	Dejanska hitrost premikanja v vozlih ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Pomorska hitrost	Trenutna hitrost v vozlih.
Hitrost po tleh za tek	Hitrost premikanja pri trenutni dejavnosti ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
HITROST PO TLEH	Dejanska hitrost potovanja ne glede na progo, po kateri se premikate, in začasne spremembe smeri gibanja.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povp. razd./zav.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povpr. razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Pov. hitrost zaves.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. tempo zav-	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povpr. zav./dol.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
TZ INT	Povprečno število zamahov na minuto (zarahov/minuto) na trenutnem intervalu.
Zav./dolž. na int.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrs. zaves. na int.	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razd. na zaves. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitr. zam. v kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hit. zavesljajev kroga	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zam. v kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Zavesljajev v kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Raz./zam. v z.kr.	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zaves. z. kr.	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. z. v zad. kr.	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitr. zav. v z. kr.	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Štev. zam. v z. kr.	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Zaves. v z. kr.	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Tempo zaves. na zad. dolz.	Povprečno število zamahov na minuto (zarahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zaves. na dolzini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitrost zavesljajev	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
Hit. zaves.	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Zavesljaji	Plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.
Zavesljaji	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Polja z vrednostjo swolf

Ime	Opis
Povprečni Swolf	Povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (<i>Plavalna terminologija, stran 8</i>). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.
Swolf na intervalu	Povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
Swolf v krogu	Rezultat swolf v trenutnem krogu.
Swolf v zadnjem krogu	Rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.
Swolf na zadnji dolžini	Rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperaturna polja

Ime	Opis
Najvec 24-urni	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najmanj 24-urni	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura okolja med dejavnostjo. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Polja s časovnikom






Ime	Opis
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Povprečni čas vaje	Povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.
Pretečeni čas	Zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik dejavnosti in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
Cas intervala	Čas na štoparici za trenutni interval.
Cas kroga	Čas na štoparici za trenutni krog.
Čas zadnjega kroga	Čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.
Čas zadnje vaje	Čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.
Čas za gib	Čas na štoparici za trenutno vajo.
Čas gibanja	Skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.
Čas več športov	Skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.
Skupna pred./zaost.	Tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovn.	Trenutni čas na odštevalniku.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

V dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov. Barvna območja temeljijo na odstotkih in prikazujejo, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev.

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






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

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

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

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

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






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

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

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

OPOMBA: v dejavnosti Garmin Connect so podatki o dinamiki teka prikazani v obliki barvnih grafikonov.

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

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljena	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

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

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

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

