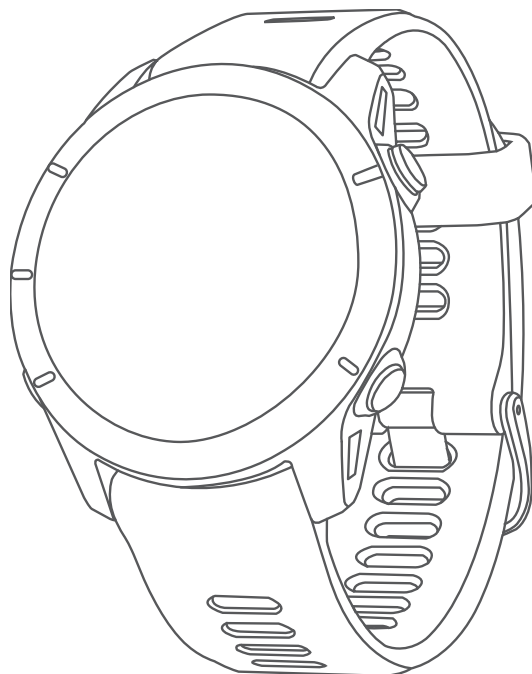


GARMIN®



DRUŽINA FORERUNNER® 255

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, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack®, VIRB® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, družina HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, 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 Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Iridium® je registrirana blagovna znamka družbe Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah 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: A04308, AA4308, AB4308, AC4308

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Nastavitev ure.....	1
Pregled.....	2
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	3
Uporaba ure.....	3
Dejavnosti in programi.....	4
Začetek dejavnosti.....	4
Namigi za beleženje dejavnosti.....	4
Zaustavitev dejavnosti.....	5
Ocena dejavnosti.....	5
Dejavnosti na prostem.....	5
Tek.....	6
Tek po atletski stezi.....	7
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	7
Beleženje dejavnosti ultra teka.....	7
Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku.....	7
Vadba za triatlon.....	8
Ustvarjanje dejavnosti z več športi.....	8
Vadba z električnim kolesom.....	8
Ogled smučarskih voženj.....	8
Beleženje dejavnosti balvanskega plezanja.....	9
Plavanje.....	9
Plavanje v odprtih vodah.....	9
Plavanje v bazenu.....	10
Nastavljanje velikosti bazena.....	10
Namigi za dejavnosti plavanja.....	10
Plavalna terminologija.....	10
Vrsta zaveslajev.....	11
Samodejni in ročni počitek.....	11
Vadba z dnevnikom.....	11
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	11
Virtualni tek.....	12
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	12
Health Snapshot™.....	12
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13
Beleženje dejavnosti HIIT.....	14
Časovniki dejavnosti HIIT.....	14
Beleženje dejavnosti meditacije.....	14

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj.....	15
Uporaba notranjega trenažerja.....	15
Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja.....	16
Prilagajanje dejavnosti in programov..	16
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	16
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov.....	16
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	17

Videz.....	17
Nastavitve videza ure.....	17
Prilagajanje videza ure.....	17
Hitri pregledi.....	18
Ogled kolesa hitrih pregledov.....	21
Prilagajanje kolesa hitrih pregledov.....	21
Ustvarjanje map hitrih pregledov.....	21
Body Battery.....	22
Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery.....	22
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	22
Ogled hitrega pregleda srčnega utripa.....	23
Ogled hitrega pregleda vremena.....	23
Posodabljanje lokacije za vreme..	23
Zdravje žensk.....	23
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	23
Spremljanje nosečnosti.....	24
Uporaba hitrega pregleda ravni stresa.....	24
Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov.....	24
Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect.....	24
Meritve zmogljivosti.....	25
O ocenah najvišjega VO2.....	25
Ogled predvidenih časov tekmovalj.....	27
Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	27
Stanje zmogljivosti.....	28
Laktatni prag.....	28

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	29
Izklop obvestil o zmogljivosti.....	29
Stanje vadbe.....	29
Ravni stanja vadbe.....	30
Kratkoročna obremenitev.....	31
Čas regeneracije.....	32
Začasna ustavitev in nadaljevanje stanja vadbe.....	33
Kontrolniki.....	34
Ogled menija upravljalnih elementov.....	37
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	37
Uporaba zaslona kot svetilke.....	37
Garmin Pay.....	37
Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	38
Plačilo nakupa z uro.....	38
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	38
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	39
Jutranje poročilo.....	39
Prilagajanje jutranjega poročila.....	39

Vadba..... 40

Vadba za tekmovanje.....	40
Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje.....	40
Poenoteno stanje vadbe.....	41
Nastavitve zdravja in dobrega počutja.....	41
Samodejni cilj.....	41
Uporaba opozorila za gibanje.....	42
Vklop opozorila o gibanju.....	42
Spremljanje spanja.....	42
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	42
Prilagoditev načina mirovanja.....	42
Uporaba načina Ne moti.....	42
Minute intenzivnosti.....	43
Zbiranje minut intenzivnosti.....	43
Move IQ.....	43
Vadbe.....	43
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	43

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect.....	44
Pošiljanje vadbe po meri v uro.....	44
Začetek vadbe.....	44
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	45
Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo.....	45
Po vadbi plavanja v bazenu.....	45
Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja.....	45
Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja.....	46
Rezultat izvedbe vadbe.....	46
Koledar vadb.....	46
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	46
Funkcija Adaptive Training Plans.....	46
Intervalne vadbe.....	47
Prilagoditev intervalne vadbe.....	47
Začetek intervalne vadbe.....	48
Ustavitev intervalne vadbe.....	48
Vadba s funkcijo PacePro.....	48
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect.....	48
Vadba s funkcijo PacePro.....	48
Vadba s funkcijo PacePro.....	49
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	49
Nastavitev cilja vadbe.....	50
Preklic cilja vadbe.....	50
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	50
Uporaba metronoma.....	51
Omogočenje samoocene.....	51
Način razširjenega zaslona.....	51

Zgodovina..... 51

Uporaba zgodovine.....	52
Zgodovina več športov.....	52
Osební rekordí.....	52
Ogled osebnih rekordov.....	53
Obnovitev osebnega rekorda.....	53
Brisanje osebnih rekordov.....	53
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	53
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	53
Brisanje zgodovine.....	53
Upravljanje podatkov.....	54

Brisanje datotek.....	54	Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa.....	64
Funkcije za srčni utrip.....	54	Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	64
Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	55	Moč teka.....	65
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju.....	55	Nastavitve moči teka.....	65
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	55	Dinamika teka.....	65
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	55	Vadba z dinamiko teka.....	66
Srčni utrip med plavanjem.....	55	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	67
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	56	Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	67
Oddajanje podatkov o srčnem utripu...	56	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	68
Pulzni oksimeter.....	57	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	68
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	58	Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem.....	68
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	58	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadanke kolesa.....	69
Vklop celodnevne načina.....	58	Vadba z merilniki moči.....	69
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	58	Zavedanje razmer.....	69
Navigacija.....	58	Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	69
Proge.....	59	tempe.....	69
Sledenje progi v napravi.....	59	Daljinski upravljalnik za napravo VIRB.....	69
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect.....	59	Upravljanje športne kamere VIRB.....	70
Pošiljanje proge v napravo.....	59	Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo.....	70
Ogled podrobnosti proge.....	60	Profil uporabnika.....	70
Shranjevanje lokacije.....	60	Nastavitev uporabniškega profila.....	71
Ogled in urejanje shranjenih lokacij.....	60	Nastavitve spola.....	71
Navigacija do cilja.....	60	Ogled starosti telesa.....	71
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	61	O območjih srčnega utripa.....	71
Ustavitev navigacije.....	61	Cilji pripravljenosti.....	71
Zemljevid.....	61	Nastavljanje območij srčnega utripa.....	72
Dodajanje zemljevida dejavnosti.....	61	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	72
Obračanje in povečevanje zemljevida.....	62	Izračuni območij srčnega utripa.....	73
Nastavitve zemljevida.....	62	Nastavitev območij moči.....	73
Kompas.....	62	Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti.....	73
Višinomer in barometer.....	62	Glasba.....	73
Senzorji in dodatna oprema.....	62	Prenos osebne zvočne vsebine.....	74
Brezžični senzorji.....	63		
Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	64		

Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom.....	74
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	74
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom.....	74
Vzpostavitev povezave s sluškami Bluetooth.....	75
Poslušanje glasbe.....	75
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	76
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem telefonu.....	76
Spreminjanje načina zvoka.....	77

Povezljivost.....77

Funkcije povezljivosti telefona.....	77
Združevanje s telefonom.....	77
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	77
Ogled obvestil.....	78
Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	78
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	78
Upravljanje obvestil.....	78
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	78
Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom.....	79
Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči moj telefon.....	79
Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS.....	79
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	79
Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	80
Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi.....	80
Programi za telefon in računalnik.....	80
Garmin Connect.....	81
Uporaba programa Garmin Connect.....	81
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	82
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	82
Naročnina na storitev Garmin Connect+.....	82

Funkcije Connect IQ.....	83
Prenos funkcij Connect IQ.....	83
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	83
Program Garmin Messenger.....	83
Uporaba funkcije Messenger.....	84
Garmin Share.....	84
Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	85
Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share.....	85
Nastavitve funkcije Garmin Share....	85

Funkcije za varnost in sledenje..... 86

Dodajanje stikov v sili.....	86
Dodajanje stikov.....	86
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov..	87
Prošnja za pomoč.....	87
Deljenje dogodka v živo.....	87
Vklop deljenja dogodka v živo.....	88

Ure..... 88

Nastavljanje opozorila.....	88
Urejanje alarma.....	88
Uporaba štoparice.....	89
Vklop odštevalnika.....	89
Brisanje časovnika.....	90
Sinhronizacija časa z GPS-om.....	90
Ročna nastavitve časa.....	90
Dodajanje drugih časovnih pasov.....	90
Urejanje drugega časovnega pasu...	90

Prilagajanje ure..... 91

Nastavitve dejavnosti in programov....	91
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	92
Dodajanje zemljevida dejavnosti.....	93
Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap.....	93
Opozorila dejavnosti.....	94
Nastavitve opozoril.....	95
Omogočanje samodejnega vzpona.....	95
Nastavitve satelitov.....	96
Nastavitve senzorjev.....	96
Nastavitve kompasa.....	96
Ročno umerjanje kompasa.....	96
Nastavitve referenčnega severa...	97

Nastavitve višinomera	97
Umerjanje barometriškega višinomera	97
Nastavitve barometra	97
Umerjanje barometra	97
Nastavitev opozorila o nevihti	98
Nastavitve zemljevida	98
Nastavitve navigacije	98
Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo	98
Nastavitev prikazovalnika smeri	98
Nastavitev navigacijskih opozoril	99
Nastavitve upravitelja napajanja	99
Nastavitve sistema	99
Nastavitve časa	100
Nastavitev opozoril o času	100
Spreminjanje nastavitev zaslona	100
Spreminjanje merskih enot	101
Nastavitev številskega gesla ure	101
Spreminjanje številskega gesla ure	101
Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitev	101
Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect	102

Informacije o napravi..... 102

Ogled informacij o napravi	102
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	102
Polnjenje ure	103
Nasveti za polnjenje ure	103
Nošenje ure	104
Nega naprave	104
Čiščenje ure	105
Zamenjava paščkov	105
Specifikacije	106
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	106

Odpravljanje težav..... 106

Posodobitve izdelkov	106
Nastavitev programa Garmin Express	107
Pridobivanje dodatnih informacij	107
Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?	107

Merjenje aktivnosti	107
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	107
Moje število korakov ni točno	107
Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	107
Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	108
Minute intenzivnosti utripajo	108
Pridobivanje satelitskih signalov	108
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	108
Vnovični zagon ure	108
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	109
Podaljševanje napajanja z baterijo	109
Moja naprava ima nastavljen napačen jezik	109
Zapiranje predstavitvenega načina	109
Ali je telefon združljiv z uro?	110
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	110
Srčni utrip v uri ni točen	110
Odčitek temperature dejavnosti ni natančen	110
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	110
Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro	110
Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane	111

Dodatek..... 111

Podatkovna polja	111
Standardne ocene za najvišji VO2	122
Ocene FTP	122
Velikost in premer kolesa	123

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.

Nastavitev ure

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

- Pridržite **LIGHT** za vklop ure ([Pregled, stran 2](#)).
- Upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje začetne nastavitve.

Med začetno nastavitvijo lahko uro združite s telefonom, da boste lahko prejeli obvestila, sinhronizirali dejavnosti in uporabljali številne druge možnosti ([Združevanje s telefonom, stran 77](#)). V primeru nadgradnje z združljive ure lahko preselite nastavitve ure, shranjene proge in druge podrobnosti, ko novo uro Forerunner združite s telefonom.

- Napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 103](#)).
- Preverite, ali so na voljo posodobitve programske opreme ([Nastavitve sistema, stran 99](#)).

Za najboljšo izkušnjo posodablajte programsko opremo v uri. Posodobitve programske opreme obsegajo spremembe in izboljšave zasebnosti, varnosti in funkcij.

- Nastavite omrežja Wi-Fi® ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 80](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 86](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 73](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 38](#)).
- Začnite teči ([Tek, stran 6](#)).

Pregled



① LIGHT

- pritisnite za vklop ure.
- Pritisnite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
- Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov, ki omogoča hiter dostop do pogosto uporabljenih funkcij.

② UP

- pritisnite za pomikanje med hitrimi pregledi, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
- Pridržite za ogled menija.
- Pridržite za ročno spreminjanje športa med dejavnostjo.

③ DOWN

- pritisnite za pomikanje med hitrimi pregledi, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
- Pridržite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo (*Glasba, stran 73*).

④ BACK

- pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Pritisnite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo.
- Pri določenih dejavnostih lahko zavržete krog, in sicer tako, da izberete ↺ (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 107*).

⑤ START · STOP

- pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
- Pritisnite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.

Stanje GPS-a in ikone stanja

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

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje akumulatorja
	Stanje povezave s telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi (samo pri urah Forerunner music)
	Stanje LiveTrack
	Stanje srčnega utripa
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje pametnega trenažerja
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja teme [™]
	Stanje kamere VIRB [®]

Uporaba ure

- Pridržite **LIGHT**, da se prikaže meni upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 34](#)).
- Če se želite pomakniti po kolesu hitrih pregledov, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** ([Hitri pregledi, stran 18](#)).
- Če želite začeti dejavnost ali odpreti program, v videzu ure pritisnite **START** ([Dejavnosti in programi, stran 4](#)).
- Pridržite **UP**, če želite prilagoditi videz ure ([Prilagajanje videza ure, stran 17](#)), prilagoditi nastavitve ([Nastavitve sistema, stran 99](#)), združiti brezžične senzorje ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)) in še več.

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 senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 17*). 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 83*).

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 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 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).
- 4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 103*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite **BACK**.
Pri določenih dejavnostih lahko zavržete krog, in sicer tako, da izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 107*).
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Med dejavnostjo pridržite **UP** in izberite **Spreminjanje športa**, da preklopite na drugo vrsto dejavnosti.
Če vaša dejavnost vključuje dva ali več športov, se zabeleži kot dejavnost z več športi.

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite **STOP**.

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 (*Ocena dejavnosti, stran 5*).
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
Če želite pri določenih dejavnostih zavreči krog, lahko izberete  (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 107*).
- 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 **Srčni utrip med regeneracijo** in počakajte, da časovnik odšteje čas (*Srčni utrip med regeneracijo, stran 33*).
- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo ura samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Omogočenje samoocene, stran 51*).

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

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

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

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 17*).

Tek

Prva vadbená dejavnost, ki jo zabeležite v uri, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti uro (*Polnjenje ure, stran 103*).

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

- 1 Pritisnite tipko **START** in izberite dejavnost.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 3 Pritisnite **START**.
- 4 Začnite teči.



OPOMBA: med dejavnostjo lahko pridržite **DOWN**, da odprete elemente za upravljanje glasbe (*Elementi za upravljanje predvajanja glasbe, stran 76*).

- 5 Po končane teku pritisnite tipko **STOP**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik dejavnosti, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



OPOMBA: za več možnosti teka glejte *Zaustavitev dejavnosti, stran 5*.

Tek po atletski stezi

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

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

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

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

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

Beleženje dejavnosti ultra teka

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Ultra tek**.
- 3 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite teči.
- 5 Pritisnite **BACK**, če želite zabeležiti krog in zagnati časovnik počitka.
NAMIG: konfigurirate lahko, kako nastavev Samodejni počitek beleži vmesne počitke in kroge ([Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku, stran 7](#)).
- 6 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** za nadaljevanje teka.
- 7 Pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled dodatnih podatkovnih strani (izbirno).
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku

Prilagodite lahko možnosti za samodejni začetek in ustavitev časovnika počitka pri dejavnosti Ultra tek.

Stanje: omogoči samodejno beleženje vmesnih počitkov.

Začetek počitka: samodejno zažene časovnika počitka, ko prenehate teči. Če uporabite možnost Le rocno, se časovnik počitka zažene samo, ko pritisnete **BACK**.

Konec počitka: nastavi tempo, potreben za zaključek vmesnega počitka.

Najkrajši čas: nastavi čas, po katerem se vmesni počitek začne ali konča.

Tipka Lap: nastavi gumb **BACK** za beleženje krogov in zagon časovnika počitka, samo za zagon časovnika počitka ali samo za beleženje krogov.

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 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Triatlon**.
- 3 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
OPOMBA: Samod. sprem. športa je privzeta nastavitev za dejavnosti z več športi (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 91*).
- 4 Po potrebi pritisnite **BACK** na začetku in koncu vsakega prehoda (*Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?, stran 107*).
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 **BACK** in spremenite šport.
- 5 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 Pritisnite **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 .

Vadba z električnim kolesom

Preden lahko uporabite združljivo električno kolo, kot je kolo s sistemom za električno kolesa Shimano®, ga morate združiti z napravo Forerunner (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64*).

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 **UP**.
- 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 balvanskega plezanja

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

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Balvansko plezanje**.

3 Izberite sistem ocen.

OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost balvanskega plezanja, naprava uporabi ta sistem ocen. Če želite spremeniti sistem, držite tipko UP, 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 tipko **BACK**.

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**.

Prikaže se časovnik počitka.

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

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

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

12 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. Ura je združljiva tudi z merilniki srčnega utripa na prsnem traku, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro™. (*Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem, stran 68*). Če so 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.

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zamahov. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Odprte vode**.

3 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

4 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

5 Začnite plavati.

6 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).

7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Plavanje v bazenu

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite **START**.
Naprava beleži podatke o plavanju samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite plavati.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja. Funkcija **Samodejni počitek** je privzeto vklopljena (*Samodejni in ročni počitek, stran 11*).
- 6 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Nastavljanje velikosti bazena

Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plavanje v bazenu**.
- 2 Pritisnite **UP**.
- 3 Izberite **Pool Swim Settings > Velikost bazena**.
- 4 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
NAMIG: če želite nastaviti velikost bazena vsakič, ko začnete dejavnost plavanja v bazenu, lahko izberete **Poziv**.

Namigi za dejavnosti plavanja

- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, pritisnite tipko **BACK**.
- 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 preplavljenih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, ura uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko **UP**, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite **Velikost bazena**.
- Za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino bazena in za celotno dolžino uporabite eno vrsto zamaha. Med počivanjem začasno ustavite časovnik dejavnosti.
- Če želite med plavanjem v bazenu zabeležiti počitek, pritisnite **BACK** (*Samodejni in ročni počitek, stran 11*).
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 11*).

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 učinkovitosti. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

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 računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 92](#)).

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 11)

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 91](#)).

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

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

Vadba z dnevnikom

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

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

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.

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 tekih 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.

Virtualni tek

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

- 1 Pritisnite **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 **STOP** 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 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

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

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Funkcijo Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih dejavnosti ali programov ([Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti, stran 16](#)).

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe za moč lahko ustvarite in poiščete v računu Garmin Connect ter jih nato pošljete v uro.

1 Pritisnite **START**.

2 Izberite **Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Izberite vadbo.

OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, lahko izberete **Prosto** > **START** in se premaknete na 6. korak.

4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.

5 Pritisnite **START** > **Začni z vadbo** > **START** > **Začni vadbo**, da zaženete časovnik serije.

6 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

7 Za dokončanje serije pritisnite **BACK**.

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.

8 Po potrebi uredite serijo, število ponovitev in utež, uporabljeno za serijo.

9 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** za začetek naslednje serije.

10 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

11 Po zadnji seriji pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik serije.

12 Izberite **Prekini vadbo** > **Shrani**.

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.

Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.

- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.

Posamezna ponovitve se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.

OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.

- Vklomite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.

Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti HIIT

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Izberite **Časovniki dejavnosti HIIT** ([Časovniki dejavnosti HIIT, stran 14](#)).
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vadbe**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za začetek prvega kroga pritisnite **START**.
V napravi se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK**, da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Časovniki dejavnosti HIIT

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

AMRAP: časovnik AMRAP zabeleži čim več ponovitev v določenem času.

EMOM: časovnik EMOM zabeleži nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah.

Tabata: časovnik Tabata omogoča uporabo izmenjujočih se 20-sekundnih intervalov pri največjem naprežanju in 10-sekundnih intervalov počitka.

Po meri: nastavite lahko čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov.

Beleženje dejavnosti meditacije

OPOMBA: ta dejavnost je na voljo samo pri uri Forerunner music .

Uporabite lahko vodeno sejo ali ustvarite svojo dejavnost meditacije.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Meditacija**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost meditacije, izberite **Prosto**.
 - Če želite slediti vodeni seji z zvokom, izberite **Seja**.
 - Če želite ustvariti sejo z zvokom po meri, izberite **Po meri**.
- 4 Po potrebi pritisnite **BACK** ali upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za poslušanje meditativnega zvoka vzpostavite povezavo s slušalkami ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 75](#)).
OPOMBA: med dejavnostjo meditacije so obvestila onemogočena.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikaže odštevalnik ali namen.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Dihalne vaje**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite doseči stanje umirjene pozornosti, izberite **Koherenca**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli, izberite **Sprostitev in osredotočenje**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli v krajšem času, izberite **Sprostitev in osredotočenje (kratko)**.
 - Če želite znižati raven stresa in se pripraviti na spanje, izberite **Spokojnost**.
- 4 Po potrebi izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Pritisnite **START**, da začnete dejavnost.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu, s katerimi vas ura vodi po dihalnih vajah.
- 7 Če želite preskočiti na naslednji korak v fazi dihalnih vaj, pritisnite **UP**.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.
Prikažeta se sprememba ravni stresa in število dihov na minuto.

Uporaba notranjega trenažerja

Preden lahko uporabite združljiv notranji trenažer, ga morate prek tehnologije ANT+® združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)).

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 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Notranje kolo**.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Možnosti pametnega trenažerja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite začeti vožnjo, izberite **Prosta vožnja**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Sledenje vadbi** ([Vadbe, stran 43](#)).
 - Če želite slediti shranjeni progi, izberite **Sledi progi** ([Proge, stran 59](#)).
 - 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 **Nastavitev upora**.
- 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Trenažer poveča ali zmanjša upor na podlagi informacij o nadmorski višini na progi ali vožnji.

Beleženje dejavnosti dvoranskega plezanja

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Dvoransko plezanje**.
Ko prvič začnete dejavnost, lahko omogočite statistične podatke o smeri.
- 3 Izberite sistem ocen.
OPOMBA: ko naslednjič zaženete dejavnost dvoranskega plezanja, ura uporabi te nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite težavnost smeri.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 Začnite plezati prvo smer.
- 7 Ko končate smer, se spustite na tla.
Časovnik počitka se zažene samodejno, ko ste na tleh.
OPOMBA: po potrebi lahko pritisnete **BACK**, da končate smer.
- 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 Vnesite število padcev za smer.
- 10 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** in začnite naslednjo smer.
- 11 Ponovite postopek za vsako smer, dokler ne dokončate dejavnosti.
- 12 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

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. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

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

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 Pritisnite **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**.
- 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 .

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

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 83](#)).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za predogled možnosti videza ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite **START > Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite **START > Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poudarjanje**.
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.
- 8 Za shranitev vseh sprememb izberite **Uporabi**.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled kolesa hitrih pregledov, stran 21](#)). 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 21](#)).

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 90</i>).
Body Battery™	Pri celodnevnom nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 22</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
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 (<i>Health Snapshot™, stran 12</i>).
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 27</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov	Prikaže vaš bioritem med potovanjem in posreduje napotke za lažjo prilagoditev časovnemu pasu cilja (<i>Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov, stran 24</i>).
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger™ in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 83</i>).
Lunina mena	Prikaže časa luninega vzhoda in zahoda ter lunino meno glede na položaj GPS.
Upravljanje glasbe	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm, ki vas bo zbudil (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 42</i>).
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 77</i>).
Zmožljivost	Prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih (<i>Meritve zmogljivosti, stran 25</i>).

Ime	Opis
Glavno tekmovanje	Prikaže tekmovanje, ki ste ga označili kot glavno v koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 40</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 58</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Koledar tekmovanj	Prikaže prihajajoča tekmovanja, nastavljena v koledarju Garmin Connect (<i>Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje, stran 40</i>).
Funkcije za upravljanje kamere RCT	Omogočajo vam, da ročno zajamete fotografijo ali videoposnetek (<i>Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 69</i>).
Regeneracija	Prikaže čas regeneracije. Najdaljši čas je štiri dni.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo (<i>Uporaba hitrega pregleda ravni stresa, stran 24</i>).
Sončni vzhod in zahod	Prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.
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 29</i>).
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Zdravje žensk	Prikaže trenutni cikel ali stanje spremljanja nosečnosti. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

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

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi**.

3 Izberite možnost:

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

NAMIG: če želite ustvariti mape, v katerih je več hitrih pregledov, lahko izberete **Ustvari mapo** ([Ustvarjanje map hitrih pregledov, stran 21](#)).

Ustvarjanje map hitrih pregledov

Če želite ustvariti mape hitrih pregledov, lahko prilagodite kolo hitrih pregledov.

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Videz > Hitri pregledi > Dodaj > Ustvari mapo**.

3 Izberite hitre preglede, ki jih želite vključiti v mapo, in izberite **Končano**.

OPOMBA: če so hitri pregledi že na kolesu hitrih pregledov, jih lahko premaknete ali kopirate v mapo.

4 Izberite ali vnesite ime mape.

5 Izberite ikono mape.

6 Po potrebi izberite možnost:

- Če želite urediti mapo, se na kolesu hitrih pregledov pomaknite do nje, in pridržite **UP**.
- Če želite urediti hitre preglede v mapi, odprite mapo in izberite **Urejanje vadbe** ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21](#)).

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.

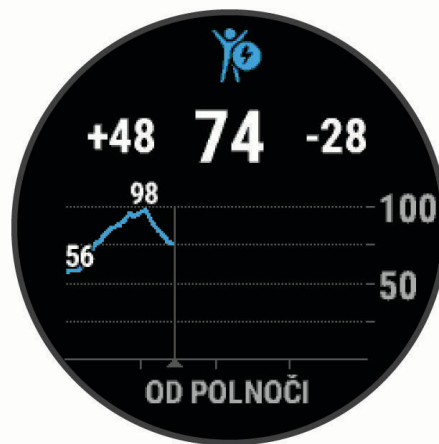
Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 22](#)).

Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery

- 1 Pritisnite **UP** ali **DOWN** in si oglejte hitri pregled merilnika Body Battery.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21](#)).

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery in stresa od polnoči, pritisnite **START**.



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

- 3 Če si želite ogledati seznam dejavnikov, ki vplivajo na raven energije Body Battery, pritisnite **DOWN**.

NAMIG: za ogled dodatnih podrobnosti izberite posamezni dejavnik.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

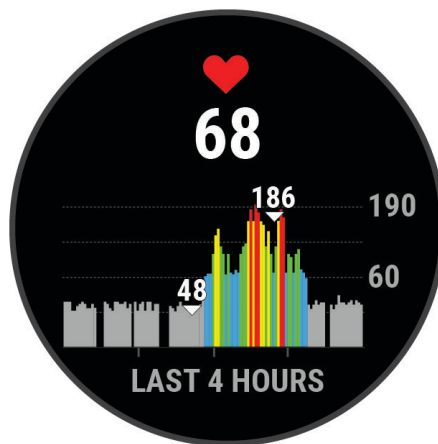
- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Ogled hitrega pregleda srčnega utripa

- 1 Če želite prikazati hitri pregled srčnega utripa, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21](#)).

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



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

Ogled hitrega pregleda vremena

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled vremena, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21](#)).

- 2 Če si želite ogledati podrobnosti vremena, pritisnite **START**.
- 3 Če si želite ogledati urne, dnevne in dodatne podatke o vremenu, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Posodabljanje lokacije za vreme

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled vremena, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Na prvem zaslonu hitrega pregleda pritisnite **START**.
- 4 Izberite **Možnosti vremena > Posodobi trenutno lokacijo > ✓**.
- 5 Počakajte, da ura poišče satelite ([Pridobivanje satelitskih signalov, stran 108](#)).

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

OPOMBA: hitre preglede lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Uporaba hitrega pregleda ravni stresa

Hitri pregled ravni stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov](#), stran 21).

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN**, da prikažete hitri pregled ravni stresa.
- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za ogled dodatnih podrobnosti pritisnite **DOWN**.
NAMIG: modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.
 - Pritisnite **START**, da začnete dejavnost **Dihalne vaje**.

Uporaba Svetovalca za utrujenost ob menjavi časovnih pasov

Preden lahko uporabite hitri pregled Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov, morate v programu Garmin Connect določiti načrt potovanja ([Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect](#), stran 24).

Med potovanjem si lahko na hitrem pregledu Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov ogledate, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom, poleg tega pa tudi navodila za zmanjšanje učinkov utrujenosti ob menjavi časovnih pasov.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled **Svetovalec za utruj. ob menj. čas. pasov**, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati, kakšen je vaš bioritem v primerjavi z lokalnim časom in kakšna je splošna raven vaše utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **START**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati informativno sporočilo o trenutni ravni utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **START**.
 - Če si želite ogledati časovnico priporočenih dejanj, s katerimi lahko zmanjšate znake utrujenosti ob menjavi časovnih pasov, pritisnite **DOWN**.

Načrtovanje potovanja v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Svetovalec za utrujenost ob menjavi časovnih pasov > Dodaj podatke o potovanju**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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 www.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 25*).

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 27*).

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 27*).

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 28*).

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 28*).

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku. Naprava 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 napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 122*) 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 64*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 71*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 72*). 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 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 26*).

- 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 64*). 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 71*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 72*). 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 vožnji izberite **Shrani**.
- 4 S tipkama **UP** in **DOWN** se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Izklop beleženja najvišjega VO2

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 (*O ocenah najvišjega VO2, stran 25*).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite **Tek na progi** ali **Ultra tek**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Beleži najvišji VO2 > Izklopljeno**.

Ogled predvidenih časov tekmovanj

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 71](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 72](#)).

Ura na podlagi ocene najvišjega VO2 in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja ([O ocenah najvišjega VO2, stran 25](#)). 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**.

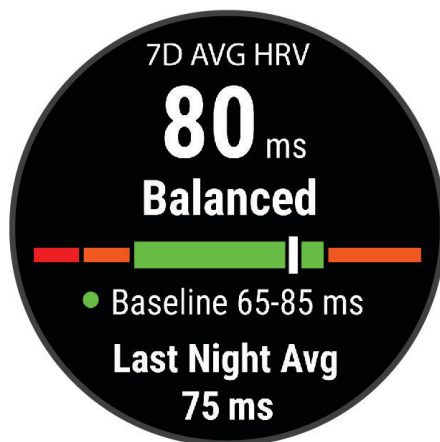


- 4 Pritisnite **START** za ogled napovedi za druge razdalje.

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. Neuravnoteženo 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.



Barvno območje	Stanje	Opis
 Zeleno	Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
 Oranžno	Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
 Rdeče	Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Brez barve	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 zmogljivosti. 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 seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 25*).

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** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

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.

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 72*). Vključite lahko funkcijo **Samodejno zaznavanje**, ki omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z kolesarskim računalnikom Edge® lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v uri Forerunner.

Uro Forerunner 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 41*).

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

Izklop obvestil o zmogljivosti

Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2. Funkcijo stanja zmogljivosti lahko izklopite in tako nekaterih takšnih obvestil ne prejimate.

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Sistem > Stanje zmogljivosti**.

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 seznana z vašo zmogljivostjo.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat Analytics. Za več informacij obiščite spletni naslov www.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 25*). Ura prikazuje vrednosti najvišjega VO2, popravljene glede na vročino in nadmorsko višino, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

Spremenljivost srčnega utripa: spremenljivost srčnega utripa (HRV) je stanje spremenljivosti vašega srčnega utripa v zadnjih sedmih dneh (*Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 27*).

Kratkoročna obremenitev: kratkoročna obremenitev je utežena vsota rezultatov obremenitev pri nedavnih vadbah, vključno s trajanjem in intenzivnostjo. (*Kratkoročna obremenitev, stran 31*).

Osredotočenost obremenitve pri vadbi: ura analizira obremenitev pri vadbi in jo razvrsti v različne kategorije na podlagi intenzivnosti in sestave vsake zabeležene dejavnosti. Osredotočenost obremenitve pri vadbi vključuje skupno zbrano obremenitev po kategoriji in osredotočenost vadbe. Ura prikaže razporeditev obremenitve v zadnjih 4 tednih (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 31*).

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo (*Čas regeneracije, stran 32*).

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 prekinitev 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.

Neproduktivno: 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 stežka 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 25*). 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 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 26*).

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 seznani 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.

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.

Osredotočenost obremenitve pri vadbi

Zaradi kar se da velikega izboljšanja zmogljivosti in telesne pripravljenosti mora vadba zajemati tri kategorije: nizko aerobno, visoko aerobno in anaerobno. Osredotočenost obremenitve pri vadbi prikazuje, koliko vadbe je trenutno v posamezni kategoriji, in določa cilje vadbe. Za osredotočenost obremenitve pri vadbi je potrebnih najmanj 7 dni vadbe, na podlagi katerih je mogoče ugotoviti, ali je obremenitev pri vadbi nizka, optimalna ali visoka. Po 4 tednih zgodovine vadbe so v oceni obremenitve pri vadbi podrobnejše informacije o ciljih, na podlagi katerih lažje uravnotežite vadbene dejavnosti.

Pod cilji: vaša 4-tedenska obremenitev pri vadbi je nižja od optimalne v vseh kategorijah intenzivnosti.

Pomanjkanje nizko aerobne obremenitve: poskusite dodati več nizko aerobnih dejavnosti, ki prispevajo k regeneraciji in izravnajo dejavnosti z višjo intenzivnostjo.

Pomanjkanje visoko aerobne obremenitve: poskusite dodati več visoko aerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma izboljšale laktatni prag in najvišji VO2.

Pomanjkanje anaerobne obremenitve: poskusite dodati še nekaj intenzivnejših anaerobnih dejavnosti, ki bodo sčasoma povečale vašo hitrost in anaerobno zmogljivost.

Uravnoteženo: obremenitev pri vadbi je uravnotežena in bo pri nadaljnji vadbi imela vsestranske prednosti za telesno pripravljenost.

Nizka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma nizko aerobna dejavnost. To je trdna podlaga, ki vas pripravi na dodajanje intenzivnejših vadb.

Visoka aerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma visoko aerobna dejavnost. Te dejavnosti prispevajo k izboljšanju laktatnega praga, najvišjega VO2 in vzdržljivosti.

Anaerobna osredotočenost: obremenitev pri vadbi je večinoma intenzivna dejavnost. To privede do hitrega izboljšanja telesne pripravljenosti, vendar je treba obremenitev izravnati z nizko aerobnimi dejavnostmi.

Nad cilji: vaša 4-tedenska obremenitev pri vadbi je višja od optimalne.

Razmerje obremenitve

Razmerje obremenitve je razmerje med akutno (kratkoročno) in kronično (dolgoročno) obremenitvijo pri vadbi. Uporabno je za spremljanje sprememb obremenitve pri vadbi.

Stanje	Vrednost	Opis
Ni stanja	Brez	Razmerje obremenitve bo vidno po 2 tednih vadbe.
Nizko	Nižje od 0,8	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je nižja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Optimalno 	0,8–1,4	Kratkoročna in dolgoročna obremenitev pri vadbi sta uravnoteženi. Optimalno območje temelji na individualni ravni telesne pripravljenosti in zgodovini vadbe.
Visoko	1,5–1,9	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.
Zelo visoko	2,0 ali višje	Vaša kratkoročna obremenitev pri vadbi je občutno višja od vaše dolgoročne obremenitve pri vadbi.

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 (*Osredotočenost obremenitve pri vadbi, stran 31*). 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 Training Effect in Anaerobni Training Effect 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 www.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.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 71*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 72*).

1 Začnite s tekom.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko pritisnete tipko UP ali DOWN, da prikažete hitri pregled stanja vadbe, nato pa pritisnete tipko START za pomik med parametri in ogled časa regeneracije.

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.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

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 25*).

- 1 Ko želite začasno ustaviti stanje vadbe, izberite možnost:
 - V hitrem pregledu stanja vadbe pridržite **UP** in izberite **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 **UP** in izberite **Nadaljuj stanje vadbe**.
 - V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.
- 4 Uro sinhronizirajte z računom 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 37*).

Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT**.



Ikona	Ime	Opis
	VBK	Izberite za odpiranje hitrega pregleda višinomera, barometra in kompasa.
	Letalski način	Izberite za vklop ali izklop letalskega načina, ki izklopi vse brezžične komunikacije.
	Budilka	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (<i>Nastavljanje opozorila, stran 88</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 90</i>).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 87</i>).
	Barometer	Izberite za odpiranje zaslona barometra.
	Varčevanje z baterijo	Izberite za vklop ali izklop funkcije varčevanja z baterijo (<i>Nastavitve upravitelja napajanja, stran 99</i>).
	Osvetlitev	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 100</i>).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56</i>).
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Ure	Izberite za odpiranje menija Ure, v katerem lahko nastavite alarm, časovnik in štoparico ali si ogledate druge časovne pasove (<i>Ure, stran 88</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 Forerunner in se povečuje, ko se približujete telefonu. Izberite za uporabo navigacije do izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS-om (<i>Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS, stran 79</i>).
	Svetilka	Izberite za vklop zaslona, če želite uro uporabljati kot svetilko.
	Garmin Share	Izberite za pošiljanje ali prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share (<i>Garmin Share, stran 84</i>).
	Zgodovina	Izberite za ogled zgodovine dejavnosti, zabeleženih podatkov in skupnih vrednosti.
	Zakleni napravo	Izberite za zaklenitev gumbov, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju nanje.
	Messenger	Izberite za odpiranje programa Messenger (<i>Uporaba funkcije Messenger, stran 84</i>).

Ikona	Ime	Opis
	Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v uri ali telefonu.
	Obvestila	Izberite za ogled klicev, besedilnih sporočil, novih objav na družabnih omrežjih in drugih informacij v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 77</i>).
	Telefon	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Pulzni oksimeter	Izberite za odpiranje hitrega pregleda pulznega oksimetra, v katerem si lahko ogledate zgodovino izmerjenih vrednosti ali izmerite vrednost pulznega oksimetra (<i>Pulzni oksimeter, stran 57</i>).
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.
	Nastavite čas z GPS-om	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Nastavitve	Izberite za odpiranje menija z nastavitvami.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja (<i>Prilagoditev načina mirovanja, stran 42</i>).
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 89</i>).
	Sončni vzhod in zahod	Izberite za ogled časov sončnega vzhoda in zahoda ter somraka.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Časovnik	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Vklop odštevalnika, stran 89</i>).
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 37</i>).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.
	Wi-Fi	Izberite za vklop ali izklop komunikacije s tehnologijo Wi-Fi. OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo v uri Forerunner music .

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so štoparica, iskanje povezanega telefona in izklop ure. Odprete lahko tudi denarnico Garmin Pay.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).

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



2 Za pomik med možnostmi pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija v meniju upravljalnih elementov ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).

1 Pridržite **UP**.

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 **LIGHT**.

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).

2 Izberite .

3 Če želite spremeniti način svetilke, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

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.

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 **LIGHT**.
- 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 tipko **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 zapestja 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 prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Forerunner, 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 Forerunner, 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 Forerunner morate vnesti novo številsko geslo.

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite DOWN in izberite ✓, da si ogledate poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega ([Prilagajanje jutranjega poročila, stran 39](#)).

Prilagajanje jutranjega poročila

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

- 1 Pridržite UP.
- 2 Izberite **Videz > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - 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**.
 - Če želite prilagoditi svoje prikazno ime, izberite **Vaše ime**.
 - Če želite nastaviti alarm, izberite **Ure** ([Nastavljanje opozorila, stran 88](#)).

Vadba

Vadba za tekmovanje

Če imate oceno najvišjega VO2, ura lahko predlaga dnevne vadbe, s katerimi lažje vadite za tekaško ali kolesarsko tekmovanje (*O ocenah najvišjega VO2, stran 25*).

- 1 V telefonu ali računalniku odprite koledar Garmin Connect.
 - 2 Izberite dan dogodka in dodajte tekmovanje.
Poiščete lahko dogodek na svojem območju ali ustvarite svoj dogodek.
 - 3 Dodajte podrobnosti o dogodku in progo, če je ta na voljo.
 - 4 Uro sinhronizirajte z računom Garmin Connect.
 - 5 Če si želite ogledati odštevanje do glavnega tekmovanja, se v uri pomaknite do hitrega pregleda glavnega dogodka.
 - 6 V videzu ure pritisnite **START** in izberite dejavnost teka ali kolesarjenja.
- OPOMBA:** če opravite najmanj en tek na prostem s podatki o srčnem utripu ali eno vožnjo s podatki o srčnem utripu in moči, se v uri prikažejo dnevni predlogi za vadbo.

Koledar tekmovanj in glavno tekmovanje

Ko dodate tekmovanje v koledar Garmin Connect, si lahko dogodek v uri ogledate tako, da dodate pogled glavnega tekmovanja (*Hitri pregledi, stran 18*). Datum dogodka mora biti v naslednjih 365 dneh. Ura prikazuje odštevanje do dogodka, vaš ciljni čas ali predvideni končni čas (samo za tekaške dogodke) ter vremenske informacije.



OPOMBA: zgodovinske vremenske informacije za mesto in dan dogodka so na voljo takoj. Lokalna vremenska napoved se prikaže približno 14 dni pred dogodkom.

Če želite dodati več kot eno tekmovanje, vas sistem pozove, da izberete glavni dogodek.

Glede na razpoložljive podatke o trasi dogodka si lahko ogledate podatke o višini in zemljevid trase ter dodate PacePro™ načrt (*Vadba s funkcijo PacePro, stran 48*).

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.

Nastavitve zdravja in dobrega počutja

Pridržite gumb **UP** in izberite **Zdravje in dobro počutje**.

Merilnik SU na zapestju: omogoča prilagajanje nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 55](#)).

Pulzni oksimeter: omogoča izbiro načina pulznega oksimetra ([Vključitev celodnevnega načina, stran 58](#)).

Dnevni povzetek: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na raven vaše energije Body Battery ([Body Battery, stran 22](#)).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery.

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na raven vaše energije Body Battery.

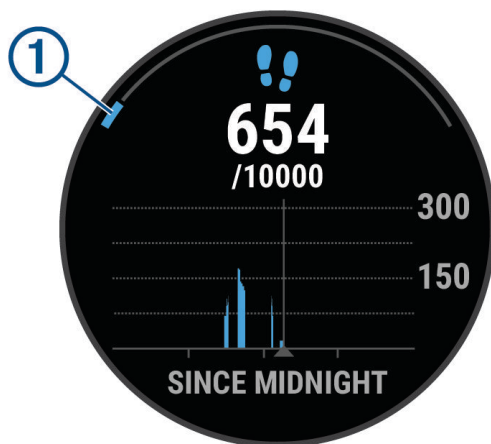
Opozorilo o premiku: omogoča vklop ali izklop funkcije Opozorilo o premiku ([Uporaba opozorila za gibanje, stran 42](#)).

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

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže napis Premaknite se!. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 99](#)).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Zdravje in dobro počutje > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure ([Prilagoditev načina mirovanja, stran 42](#)). Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev ([Hitri pregledi, stran 18](#)). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 42](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 82](#)).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.
Podatke o spanju za prejšnjo noč si lahko ogledate v uri Forerunner ([Hitri pregledi, stran 18](#)).

Prilagoditev načina mirovanja

- 1 Pridržite **UP**.
- 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 **Budilka za dremež** za nastavitev opozorila budilke za dremež z zvokom, vibriranjem ali obojim.
 - Izberite **Ne moti**, da vklopite ali izklopite način Ne moti.
 - Izberite **Varčevanje z baterijo**, da vklopite ali izklopite način varčevanja z baterijo ([Nastavitve upravitelja napajanja, stran 99](#)).

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Med spanjem ([Nastavitve sistema, stran 99](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).

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

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

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.

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 ([Prilaganje dejavnosti in programov, stran 16](#)).

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 43](#).

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 81](#)).

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.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stran 81](#)).

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

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v uro ([Pošiljanje vadbe po meri v uro, stran 44](#)).

Pošiljanje vadbe po meri v uro

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v uro ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect, stran 44](#)).

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

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **UP > Trening > Vadbe**.
- 4 Izberite vadbo.

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

- 5 Izberite **DOWN** za ogled korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: če si želite ogledati animacijo izbrane vadbe ali poslušati zvočne opombe s slušalkami Bluetooth (izbirno), lahko pritisnete **START**.

- 6 Izberite **START > Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, izbirne opombe o korakih in trenutne podatke o vadbi.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko ura prikaže predlog za dnevno vadbo za tek ali kolesarjenje, potrebujete oceno najvišjega VO2 za to dejavnost (*O ocenah najvišjega VO2, stran 25*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Pritisnite tipko **DOWN** za ogled podrobnosti o vadbi, kot so koraki in ocenjena korist (izbirno).
- 4 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite preskočiti vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če si želite ogledati predloge za vadbo za prihajajoči teden, izberite **Več predlogov**.
 - Če si želite ogledati nastavitve vadbe, kot je **Vrsta cilja**, izberite **Nastavitve**.

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

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaših prejšnjih dejavnostih, ki ste jih shranili v račun Garmin Connect.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Tek** ali **Kolesarjenje**.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Vadbe > Dnevni predlogi > Nastavitve > Poziv za vadbo**.
- 5 Za vklop ali izklop pozivov pritisnite **START**.

Po vadbi plavanja v bazenu

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma *Vadbe, stran 43* in *Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 43*.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Trening**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Vadbe**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Kritična hitrost plavanja**, da zabeležite preizkus kritične hitrosti plavanja (CSS) ali vnesite vrednost CSS ročno (*Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 45*).
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja

Vaša vrednost kritične hitrosti plavanja (CSS) je rezultat časovnega preskusa, izražen kot tempo na 100 metrov. Kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Kritična hitrost plavanja > Opravite preskus kritične hitrosti plavanja**.
- 5 Pritisnite **DOWN** za predogled korakov vadbe (izbirno).
- 6 Pritisnite **START**.
- 7 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 8 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Urejanje rezultata kritične hitrosti plavanja

Ročno lahko uredite ali vnesete nov čas za vrednost kritične hitrosti plavanja.

- 1 V videzu ure pritisnite tipko **START**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Pridržite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Kritična hitrost plavanja > Kritična hitrost plavanja**.
- 5 Vnesite minute.
- 6 Vnesite sekunde.

Rezultat izvedbe vadbe

Ko končate vadbo, ura prikazuje rezultat izvedbe vadbe, ki temelji na tem, kako natančno ste opravili vadbo. Največji vpliv imajo aktivni koraki vadbe, pri čemer se meri, kako zelo se raven naprezanja ujema s ciljem koraka, pa tudi, ali ste opravili vse korake. Koraka ogrevanja in regeneracije imata manjši vpliv na rezultat. Korak ohlajanja nima nikakršnega vpliva na rezultat izvedbe vadbe.

OPOMBA: rezultat izvedbe vadbe se prikaže samo pri vadbah s ciljnim vrednostmi srčnega utripa, hitrosti, tempa ali moči.

	Dobro, 67–100 %
	Povprečno, 34–66 %
	Nizko, 0–33 %

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, preprišete obstoječ koledar vadb.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 81), napravo Forerunner pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo hitrih pregledov v uri Forerunner doda hitri pregled trenerja Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v uro pošljete načrt vadbe Trenerja Garmin, se med pogledi prikaže pogled Trenerja Garmin (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21*).

- 1 V videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN** in si oglejte pogled Trenerja Garmin.

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



- 2 Pritisnite **START**.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Pritisnite **START** in izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Intervalne vadbe

Intervalne vadbe so lahko odprte ali strukturirane. Strukturirane ponovitve lahko temeljijo na razdalji ali času. Naprava ima intervalno vadbo po meri shranjeno, dokler je znova ne uredite.

NAMIG: vse intervalne vadbe vključujejo korak odprtega ohlajanja.

Prilagoditev intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pritisnite **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Strukturirane ponovitve**.
Prikaže se vadba.
- 5 Pritisnite **START** in izberite **Uredi**.
- 6 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto intervala, izberite **Interval**.
 - Če želite nastaviti trajanje in vrsto počitka, izberite **Počit..**
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkllop**.
- 7 Pritisnite **BACK**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Pritisnite **START**.
 - 2 Izberite dejavnost.
 - 3 Pridržite **UP**.
 - 4 Izberite **Trening > Intervali**.
 - 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Nedoločeno število ponovitev**, da intervale in obdobja počitka označite ročno s pritiskom **BACK**.
 - Izberite **Strukturirane ponovitve > START > Začni z vadbo**, da uporabite intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa.
 - 6 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
 - 7 Če ima intervalna vadba ogrevanje, pritisnite **BACK**, da začnete prvi interval.
 - 8 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

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

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 81).

- 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**.

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 81](#)).

- 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**.

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

Predn lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 81](#)).

- 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**.

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 tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 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 4](#)).
- 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 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 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 **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
NAMIG: če želite preklicati cilj vadbe, pridržite tipko UP in izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Prekliči cilj > ✓**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete 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 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **UP**.
- 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 **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

Uporaba metronoma

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **UP**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči ([Tek, stran 6](#)).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 10 Po potrebi spremenite nastavitve metronoma tako, da pridržite tipko **UP**.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo. Podatke o samooceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite opraviti samooceno samo po vadbah, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite opraviti samooceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Način razširjenega zaslona

Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja ure Forerunner prikazete v združljivem kolesarskem računalniku Edge. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

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

Ura ima hiter pregled zgodovine, ki vam omogoča hiter dostop do podatkov o vaših dejavnostih (*Hitri pregledi, stran 18*).

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dejavnost trenutnega tedna, izberite **Ta teden**.
 - Če si želite ogledati starejšo dejavnost, izberite **Prejšnji tedni** in izberite teden.
 - Če si želite ogledati osebne rekorde po posameznih športih, izberite **Rekordi** (*Osebni rekordi, stran 52*).
 - Če si želite ogledati tedenske ali mesečne skupne vrednosti, izberite **Skupno**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Pritisnite **START**.
- 6 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 32*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 53*).
 - Če si želite ogledati povzetek moči teka, izberite **Moč teka**.
 - Če želite izbrati interval in si ogledati dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
 - 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 želite izbrati vajo in si ogledati dodatne informacije o posamezni vaji, izberite **Gibi**.
 - 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 **Izbrisi**.

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 **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

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

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

Brisanje zgodovine

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

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: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows. S programom Garmin Express™ odstranite glasbene datoteke iz naprave.

Funkcije za srčni utrip

Ura je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa. Če so 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.

Na privzetem kolesu hitrih pregledov so na voljo različne funkcije, povezane s srčnim utripom.

	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min). Na grafikonu srčnega utripa v zadnjih štirih urah sta poudarjena najvišji in najnižji srčni utrip.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven učinka na telo.
	Trenutna raven energije Body Battery. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Trenutna nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu. OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani ure.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite **UP** in izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju**.

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

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

Preklap. med viroma: omogoča, da ura izbere najboljši vir podatkov o srčnem utripu, ko nosite uro in zunanji merilnik srčnega utripa. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu: 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 56*).

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

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.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Privzeta vrednost za nastavitev Merilnik SU na zapestju je Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z združljivim merilnikom srčnega utripa prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju.

1 V videzu ure pridržite .

2 Izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Stanje > Izklopljeno**.

Srčni utrip med plavanjem

OBVESTILO

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

V uri je za dejavnosti plavanja omogočeno merjenje srčnega utripa na zapestju. Ura je združljiva tudi z merilniki srčnega utripa na prsnem traku, kot je dodatna oprema iz družine HRM-Pro. Če so 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 (*Merjenje prsne srčnega utripa med plavanjem, stran 68*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po najmanj desetih minutah nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Opozorilo o nenormalnem srčnem utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od 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 nastavite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 91](#)). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v kolesarski računalnik Edge med kolesarjenjem.

- 1 Izberite možnost:
 - Pridržite **UP** in izberite **Zdravje in dobro počutje > Merilnik SU na zapestju > Oddajanje srčnega utripa**.
 - Pridržite **LIGHT**, da odprete meni upravljalnih elementov, in izberite .

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).
- 2 Pritisnite **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 **STOP**.

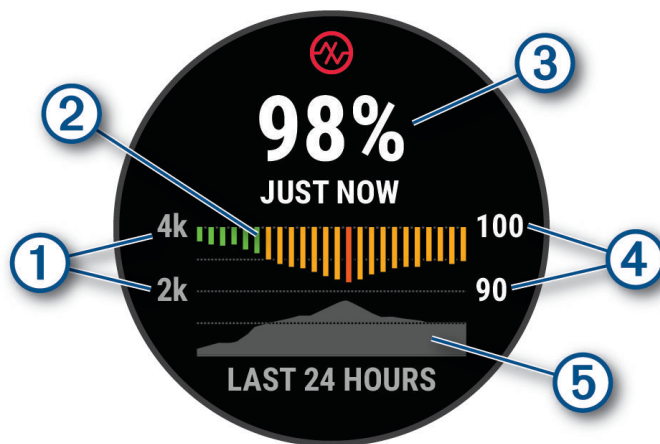
Pulzni oksimeter

Ura ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje periferne nasičenosti krvi s kisikom (SpO2). Ko se nadmorska višina veča, se lahko raven kisika v krvi zniža.

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra (*Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 58*). Vklomite lahko tudi celodnevno merjenje vrednosti (*Vklop celodnevne načina, stran 58*). Ko se ne premikate in je prikazan hitri pregled pulznega oksimetra, ura analizira nasičenost s kisikom in nadmorsko višino. Višinski prerez pomaga prikazati, kako se spreminjajo odčitki pulznega oksimetra glede na vašo nadmorsko višino.

V uri je odčitek pulznega oksimetra prikazan kot odstotek nasičenosti s kisikom in barvo na grafikonu. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o odčitkih pulznega oksimetra, vključno s trendi v obdobju več dni.

Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite garmin.com/ataccuracy.



①	Lestvica nadmorske višine.
②	Grafikon povprečnih odčitkov nasičenosti s kisikom za zadnjih 24 ur.
③	Najnovejši odčitek nasičenosti s kisikom.
④	Lestvica odstotka nasičenosti s kisikom.
⑤	Grafikon odčitkov nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete z ogledom hitrega pregleda pulznega oksimetra. Hiter pregled prikazuje najnovejši odstotek nasičenosti krvi s kisikom, grafikon povprečnih urnih odčitkov za zadnjih 24 ur in grafikon nadmorske višine za zadnjih 24 ur.

OPOMBA: pri prvem ogledu hitrega pregleda pulznega oksimetra mora ura pridobiti satelitske signale, na podlagi katerih določi vašo nadmorsko višino. Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, pritisnite **UP** ali **DOWN** za ogled hitrega pregleda pulznega oksimetra.
- 2 Za podrobnosti hitrega pregleda pritisnite tipko **START**.
- 3 Pritisnite **START** in izberite **Opravi meritev**, da zaženete merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
- 4 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.

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Uro lahko nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

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

- 1 V hitrem pregledu pulznega oksimetra pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti pulznega oksimetra > Med spanjem**.

Vklop celodnevne načina

- 1 V hitrem pregledu pulznega oksimetra pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti pulznega oksimetra > Cel dan**.

Ura samodejno analizira nasičenost s kisikom čez dan, ko se ne premikate.

OPOMBA: vklop celodnevne načina skrajša trajanje napajanja z baterijo.

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 pasček ali najlonski pasček.
- 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.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS naprave si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu, shranjujete lokacije in poiščete pot domov.

Proge

OPOZORILO

Ta funkcija omogoča, da uporabniki prenesejo proge, ki jih ustvarijo drugi uporabniki. Družba Garmin ne odgovarja za varnost, točnost, zanesljivost, popolnost ali pravočasnost prog, ki jih ustvarijo tretje osebe. Proge, ki jih ustvarijo tretje osebe, uporabljate in se na njih zanašate na lastno odgovornost.

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

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.

Sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Navigacija > Proge**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 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 81](#)).

- 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 59](#)).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect, stran 59](#)).

- 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 podrobnosti proge

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

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 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 **Opravljanje proge v obratni smeri**.
 - Če si želite ogledati izris višine proge, izberite **Izris višine**.
 - Če želite spremeniti ime proge, izberite **Ime**.
 - Če želite izbrisati progo, izberite **Izbriši**.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Shrani položaj**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ogled in urejanje shranjenih lokacij

NAMIG: lokacijo lahko shranite v meniju upravljalnih elementov (*Kontrolniki, stran 34*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 5 Izberite shranjeno lokacijo.
- 6 Izberite možnost ogleda ali urejanja podrobnosti o lokaciji.

Navigacija do cilja

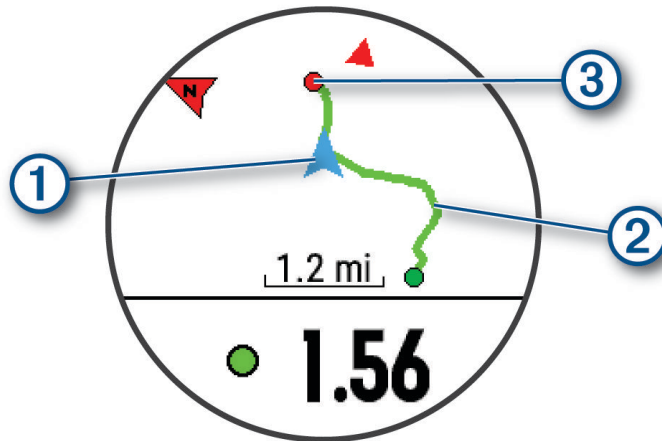
Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 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 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 **STOP**.
- 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.

Ustavitev navigacije

- Če želite ustaviti navigacijo in nadaljevati dejavnost, pridržite **UP** in izberite **Ustavi navigacijo** ali **Prekini progo**.
- Če želite ustaviti navigacijo in shraniti dejavnost, pritisnite **STOP** in izberite **Shrani**.

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 62](#)*)
- Nastavitve zemljevida (*[Nastavitve zemljevida, stran 62](#)*)

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

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

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite med uporabo navigacije ogledati zemljevid, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Pridržite **UP**.
- 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 **UP** 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.

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 96](#)).

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 97](#), [Nastavitve barometra, stran 97](#)).

Senzorji in dodatna oprema

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

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+ ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 92](#)). 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.

OPOMBA: senzorji Bluetooth so na voljo samo pri uri Forerunner music .

Vrsta senzorja	Opis
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in dosegu.
Razširjeni zaslon	Z načinom Razširjeni zaslon lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovne zaslone ure Forerunner music prikazete v združljivem kolesarskem računalniku Edge.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ali HRM-Pro, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu. Nekateri merilniki srčnega utripa lahko podatke tudi shranijo ali posredujejo napredne podatke o teku (Dinamika teka, stran 65) (Moč teka, stran 65).
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.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri Forerunner music (Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 75).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia™ lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
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 73), ali pa uporabite opozorila o območjih, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (Nastavitev opozoril, stran 95).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 69).
Senzor RD Pod	S senzorjem Running Dynamics Pod lahko beležite podatke o dinamiki teka in si jih ogledate v uri (Dinamika teka, stran 65).
Pametni trenažer	Uro lahko uporabljate skupaj s pametnim notranjim kolesarskim trenažerjem za simulacijo upora med sledenjem progi, vožnji ali vadbi (Uporaba notranjega trenažerja, stran 15).
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.

Združevanje z brezžičnimi senzorji

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

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

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

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

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

3 Pridržite **UP**.

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

5 Izberite eno od možnosti:

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

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM 600, HRM-Fit in 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 Forerunner, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+ ali varne tehnologije Bluetooth. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Forerunner.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka (*Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 64*).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 12*).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Forerunner (*Posodobitve izdelkov, stran 106*).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali 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 senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 12*).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje (*Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 12*).

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 naprezanja uporablja moč teka kot tempo ali srčni utrip. Moč teka je lahko odzivnejša od srčnega utripa pri prikazovanju ravni naprezanja, 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 www.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 111*). Nastavite lahko opozorila o moči, ki vas obvestijo, ko dosežete določeno območje moči (*Opozorila dejavnosti, stran 94*).

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 (*Nastavitve območij moči, stran 73*).

Nastavitve moči teka

Pridržite **UP**, 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 nastavitve 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

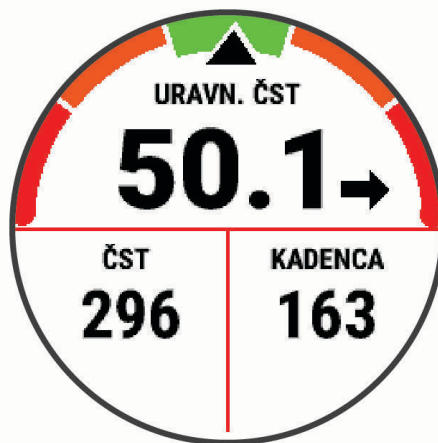
Dinamika teka so povratne informacije o načinu teka v realnem času. Vaša ura Forerunner ima merilnik pospeška, ki izračuna pet parametrov načina teka. Za ogled vseh parametrov načina teka morate uro Forerunner združiti z dodatno opremo iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro ali z drugo dodatno opremo za dinamiko teka, ki meri gibanje trupa. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/performance-data/running/.

Parameter	Vrsta senzorja	Opis
Kadenca	Ura ali združljiva dodatna oprema	Kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).
Dolžina koraka	Ura ali združljiva dodatna oprema	Dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.
Navpično nihanje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.
Navpično razmerje	Ura ali združljiva dodatna oprema	Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.
Čas stika s tlemi	Ura ali združljiva dodatna oprema	Čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah. OPOMBA: med hojo parametri časa stika s tlemi niso na voljo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Samo združljiva dodatna oprema	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.

Vadba z dinamiko teka

Ura samodejno uporablja dinamiko teka, merjeno na zapestju, razen če uro združite z združljivo dodatno opremo za dinamiko teka ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)). Zaslona dinamike teka lahko dodate vsaki dejavnosti teka ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 92](#)).

- 1 Pritisnite **START** in izberite dejavnost teka.
- 2 Pritisnite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslon z dinamiko teka.



UPOŠTEVAJTE: uravnoteženost časa stika s tlemi je na voljo samo, če uporabljate združljivo dodatno opremo za dinamiko teka.

- 5 Po potrebi pridržite **UP**, če želite urediti način prikazovanja podatkov o dinamiki teka.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikažete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

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 www.garmin.com/performance-data/running/. 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 uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost 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 %
Uravnoteženost 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

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost 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 uravnoteženi.

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 uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitev na prsih (dodatna oprema iz družine HRM 600, HRM-Fit ali HRM-Pro) 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
 Vijolično	> 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 %

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 600, HRM-Fit ali HRM-Pro.
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z uro v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM 600, jo združite z uro prek varne povezave Bluetooth in ne prek odprte povezave.
Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov www.garmin.com/hrm_connection_types.
- Če uporabljate dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali 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: med hojo nekateri parametri niso prikazani (*Dinamika teka, stran 65*).

Merjenje prsnega srčnega utripa med plavanjem

Dodatni merilniki srčnega utripa HRM 600, družine HRM-Pro, HRM-Swim™ in HRM-Tri™ beležijo in shranjujejo podatke o srčnem utripu med plavanjem. Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

OPOMBA: ko je merilnik srčnega utripa pod vodo, podatki o prsnem srčnem utripu niso prikazani v združljivih urah.

Če si želite pozneje ogledati shranjene podatke o srčnem utripu, morate dejavnost z merjenjem časa začeti v združeni uri. Med intervali počitka, ko niste v vodi, dodatna oprema za merjenje srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v uro. Ura samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite plavanje z merjenjem časa. Med prenosom podatkov mora biti dodatna oprema za merjenje srčnega utripa na suhem, aktivna in v doseg ure (3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini ure in v svojem računu Garmin Connect.

Če so 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.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

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

- Združite senzor z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 123](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)).

Vadba z merilniki moči

- Obiščite spletno mesto buy.garmin.com, če si želite ogledati seznam merilnikov moči, ki so združljivi z vašo napravo Forerunner (na primer Rally in Vector).
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi ([Nastavitev območij moči, stran 73](#)).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči ([Nastavitev opozoril, stran 95](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za moč ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 92](#)).

Zavedanje razmer

Uro Forerunner lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videa, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omejitve v jurisdikcijah, kjer nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)).

- 1 V uro dodajte hitri pregled **KAMERA RCT** ([Hitri pregledi, stran 18](#)).
- 2 V hitrem pregledu **KAMERA RCT** izberite možnost:
 - Če želite zajeti fotografijo, izberite .
 - Če želite shraniti posnetek, izberite .

tempe

Naprava je združljiva s senzorjem temperature tempe. Senzor lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite, da so podatki o temperaturi prikazani, morate senzor tempe združiti z napravo. Za več informacij si oglejte navodila za senzor tempe (www.garmin.com/manuals/tempe).

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 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)).
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 Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Posnemi zaporedne posnetke**.
 - 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 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 64](#)).
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 **UP**.
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Način snemanja > Sprožitev/zaustavitev 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 Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Posnemi zaporedne posnetke**.
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Profil uporabnika

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

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, datuma rojstva, višine, teže, zapestja, območij srčnega utripa, območij moči in kritične hitrosti plavanja (CSS) ([Beleženje preskusa kritične hitrosti plavanja, stran 45](#)). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite **UP**.
- 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 tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitev uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 71](#)).

- 1 Pridržite **UP**.
- 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 73](#)) 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. Nekateri telovadnici 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 **UP**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji srčni utrip** in vnesite največji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 73](#)).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu ([Laktatni prag, stran 28](#)).
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo ([Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 73](#)).
- 5 Izberite **SU ob počitku > 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 eno od možnosti:
 - 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 **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% srčnega utripa pri laktatnem 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 71](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadbe v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

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) ali vrednost praga moči (TP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaša območja moči. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega 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** ali **% praga moči** če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek praga moči.
- 6 Izberite **FTP** ali **Prag moči** in vnesite vrednost.
- 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.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Območja srčnega utripa in moči > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Glasba

OPOMBA: za uro Forerunner music so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro Forerunner music lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (www.garmin.com/express).

V uro Forerunner music lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Uro priključite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure Forerunner music izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Vzpostavljajte povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z uro.

Nekatere možnosti tretjih ponudnikov glasbe so že nameščene v uri.

Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 83*).

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Trgovina Connect IQ™**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za namestitev tretjega ponudnika glasbe.
- 4 Na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 5 Izberite ponudnika glasbe.

OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite UP, izberite Ponudniki glasbe in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi (*Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 80*).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite gumb **UP**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika ali izberite **Dodaj programe za glasbo**, da dodate novega ponudnika iz trgovine Connect IQ.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 6 Po potrebi pritisnite **BACK** tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priključiti na zunanji vir napajanja.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

- 1 V programu Garmin Connect izberite ●●●.
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v uri, izberite nameščenega tretjega ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri Forerunner music , morate povezati slušalke Bluetooth.

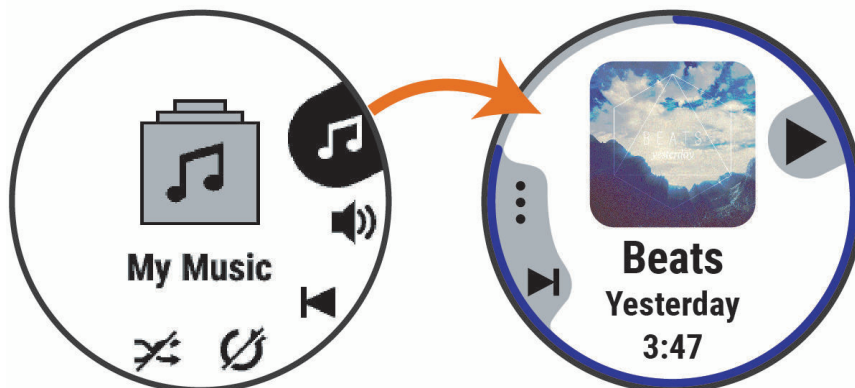
- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite gumb **UP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič poslušate glasbo, izberite **Glasba > Ponudniki glasbe**.
 - Če glasbe ne poslušate prvič, izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** in izberite možnost ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 74](#)).
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Upravljanje telefona**.
- 5 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 75](#)).
- 6 Izberite ►.

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: nekateri elementi za upravljanje predvajanja glasbe so na voljo le v napravi iz družine Forerunner music .



⋮	Izberite za odpiranje elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
▶	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
◀	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
↺	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
↻	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem telefonu

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Izberite možnost:
 - Na uri Forerunner music na katerem koli zaslonu pridržite **DOWN**, da odprete elemente za upravljanje glasbe.
 - Na uri Forerunner non-music pritisnite **DOWN**, da se prikaže hitri pregled za upravljanje glasbe.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled za upravljanje glasbe dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21*).
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Glasba > Ponudniki glasbe > Upravljanje telefona**.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 77](#)). Dodatne funkcije so na voljo, ko uro povežete z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 80](#)).

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Forerunner na voljo, ko jo z drugo napravo združite s programom Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 77](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 80](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 18](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 34](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 86](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 77](#))

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 **UP** in izberete **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.
OPOMBA: če imate uro Forerunner, ki ne podpira predvajanja glasbe, lahko pridržite **UP** in izberete **Telefon > 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 77](#)).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Če imate uro z Forerunner music, izberite **Povezljivost**.
- 3 Izberite **Telefon > Obvestila > Stanje > Vklop**.
- 4 Izberite **Med dejavnostjo** ali **Splošna uporaba**.
- 5 Izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite nastavitve stanja, zvoka in vibriranja.
- 7 Pritisnite **BACK**.
- 8 Izberite nastavitve zasebnosti in časovne omejitve.
- 9 Pritisnite **BACK**.
- 10 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 Forerunner prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite **START**.
OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.
- Za zavrnitev telefonskega klica izberite **DOWN**.
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , 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 Forerunner.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila**.

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 37](#)).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **LIGHT**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Forerunner.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Forerunner 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 **UP**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Telefon > Povezana opozorila**.

Vklop in izklop alarmov funkcije Poišči moj telefon

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Telefon > Opozorila funkcije Poišči moj telefon**.

Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS

Ura Forerunner samodejno shrani lokacijo GPS, ko se med dejavnostjo z GPS prekine povezava z združenim telefonom. To funkcijo lahko uporabite za lažje iskanje med dejavnostjo izgubljenega telefona.

- 1 Začnite dejavnost z GPS.
- 2 Ko ste pozvani k uporabi navigacije do zadnje znane lokacije vaše naprave, izberite .
- 3 Uporabite navigacijo do lokacije na zemljevidu ([Navigacija do cilja, stran 60](#)).
- 4 Pritisnite gumb **DOWN** za ogled kompasa, ki kaže proti lokaciji (izbirno).
- 5 Ko je ura v dosegu tehnologije Bluetooth telefona, se na zaslonu prikaže moč signala Bluetooth.
Ko se približujete telefonu, se moč signala povečuje.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro Forerunner music lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah Bluetooth, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen prek programa Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon zniža glasnost glavnega zvoka, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite eno od možnosti:

OPOMBA: nekatera opozorila so na voljo samo za uro Forerunner music .

- 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 pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
- Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila za vadbo**.
- Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti** ([Opozorila dejavnosti, stran 94](#)).
- Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
- Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.
- Če želite spremeniti glas pozivov v moškega ali ženskega, izberite **Glas**.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Wi-Fi je na voljo samo v uri Forerunner music .

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko ura naslednjič vzpostavi povezavo z omrežjem Wi-Fi, se datoteke pošljejo vanjo.

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate uro povezati s programom Garmin Connect v telefonu ali programom Garmin Express v računalniku.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Povezljivost > Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajanje omrežja**.
V uri se prikaže seznam omrežij Wi-Fi v bližini.
- 3 Izberite omrežje.
- 4 Po potrebi vnesite geslo za omrežje.

Ura vzpostavi povezavo z omrežjem, omrežje pa se doda na seznam shranjenih omrežij. Ura samodejno spet vzpostavi povezavo s tem omrežjem, ko je v njegovem dosegu.

Programi za telefon in računalnik

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

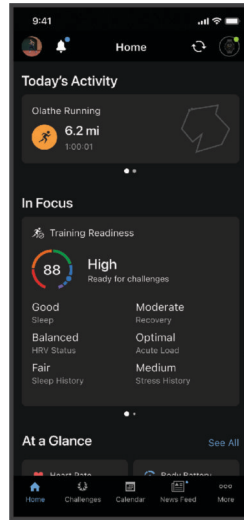
Garmin Connect

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 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 77](#)) 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 77](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 82](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računalnikom preko 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. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 74](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.
OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 37](#)).

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

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpogleda z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Spremljajte dejavnosti v zaprtih prostorih: spremljajte sprotne podatke o dejavnosti in vadbi v zaprtem prostoru, na podlagi česar lahko med dejavnostjo prilagodite intenzivnost.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, podatkovna polja, hitre preglede, ponudnike glasbe in videze ure Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu.

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.

Glasba: uri Forerunner music lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Forerunner združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 77](#)).

- 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.

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Za uporabo določenih funkcij inReach® programa Garmin Messenger, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in storitvijo Podatki o vremenu inReach™, potrebujete aktivno naročnino na satelitske storitve in povezano napravo inReach. Vedno preskusite program, preden ga uporabite na terenu.

Z naročnino na storitve inReach in povezano napravo inReach lahko program Garmin Messenger uporabljate za sledenje, funkcijo SOS, storitev Podatki o vremenu inReach™ in upravljanje paketa storitev. S programom lahko tudi pošiljate sporočila drugim uporabnikom naprav inReach ter prijateljem in družinskim članom. Program deluje tako prek satelitskega omrežja Iridium® kot prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu). Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru naročnine na storitve inReach. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja Iridium kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Brez naročnine na storitve inReach program omogoča tudi pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Uporaba funkcije Messenger

POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Messenger v združljivem pametnem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

1 Če si želite ogledati hitri pregled funkcije **Messenger**, v videzu ure pritisnite **UP** ali **DOWN**.

NAMIG: funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled, program ali možnost v meniju upravljalnih elementov.

2 Za odprtje hitrega pregleda pritisnite **START**.

3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

4 V uri izberite možnost:

- Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
- Če si želite ogledati pogovor, pritisnite **UP** ali **DOWN** in izberite pogovor.
- Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Garmin Share

OBVESTILO

Za razumno ravnanje pri deljenju informacij z drugimi osebami ste odgovorni sami. Vedno se prepričajte, s katerim posameznikom delite informacije in ali mu lahko zaupate.

Funkcija Garmin Share omogoča uporabo tehnologije Bluetooth za brezžično izmenjavo podatkov z drugimi združljivimi napravami Garmin. Ko je funkcija Garmin Share omogočena in so združljive naprave Garmin v medsebojnem dosegu, lahko izberete shranjene lokacije, proge in vadbe ter jih prenesete v drugo napravo z neposredno in varno povezavo med napravama brez uporabe telefona ali povezave Wi-Fi.

Deljenje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

Ko je ura Forerunner povezana z drugo združljivo napravo Garmin, lahko pošilja in prejema podatke ([Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share, stran 85](#)). Podatke lahko prenašate tudi med različnimi napravami.

Priljubljene proge lahko na primer prenesete iz kolesarskega računalnika Edge v združljivo uro Garmin.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Garmin Share > Izmenjava**.
- 3 Izberite kategorijo in izberite en element.
- 4 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite **Izmenjava**.
 - Če želite izbrati več kot ene element za skupno rabo, izberite **Dodaj več > V sk. rabo el.: %1**.
- 5 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave.
- 6 Izberite napravo.
- 7 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 8 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 9 Če želite iste elemente dati v skupno rabo z drugim uporabnikom (dodatno), izberite **Znova v skup. r..**
- 10 Izberite **Končano**.

Prejemanje podatkov s funkcijo Garmin Share

Preden lahko uporabljate to funkcijo, morate tehnologijo Bluetooth omogočiti v obeh združljivih napravah, ki morata biti medsebojno oddaljeni manj kot 3 m (10 čevljev). Ob pozivu se morate tudi strinjati z deljenjem svojih podatkov z drugimi napravami Garmin s funkcijo Garmin Share.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite **Garmin Share**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče združljive naprave v dosegu.
- 4 Izberite .
- 5 Potrdite, da se 6-mestna koda PIN v obeh napravah ujema in izberite .
- 6 Počakajte, da napravi preneseta podatke.
- 7 Izberite **Končano**.

Nastavitve funkcije Garmin Share

Pridržite **UP** in izberite **Povezljivost > Garmin Share**.

Stanje: omogoči, da ura pošilja in prejema elemente s funkcijo Garmin Share.

Pozabi naprave: odstrani vse naprave, s katerimi je ura v preteklosti imela elemente v skupni rabi.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

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

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

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

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

Dodajanje stikov v sili

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

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

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

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 86](#)*).

- 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 Forerunner (*[Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 82](#)*).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

POZOR

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

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 86](#)). 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 **UP**.
- 2 Izberite **Varnost > Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost z GPS-om.

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

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

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 stopi 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 86](#)). 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 **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko pred koncem odštevanja pridržite katero koli gumb.

Deljenje dogodka v živo

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

Vklop deljenja dogodka v živo

Preden lahko uporabljate deljenje dogodka v živo, morate nastaviti funkcijo LiveTrack v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcije LiveTrack so na voljo, če je ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth z združljivim telefonom Android.

- 1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Varnost in sledenje > Deljenje dogodka v živo**. Sprožilce sporočil in možnosti lahko prilagajate.
- 2 Pojdite na prosto in v uri Forerunner izberite dejavnost GPS.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Izberite **☰ > Deljenje dogodka v živo > Deljenje**.
Deljenje dogodka v živo je omogočeno 24 ur.
- 4 Če želite dodati osebe iz svojih stikov, izberite **Deljenje dogodka v živo**.

Ure

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov.

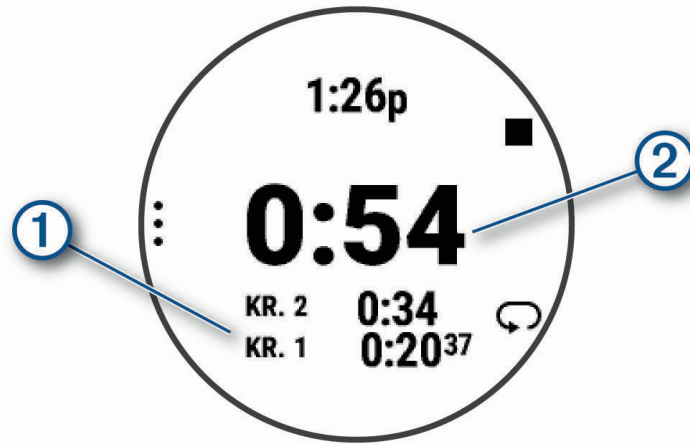
- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Vnesite čas alarma.

Urejanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite možnost:
 - 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 **Zvoki**.
 - Če želite, da se ob alarmu vklopi ali izklopi zaslon, izberite **Osvetlitev**.
 - Če želite izbrati opis alarma, izberite **Oznaka**.
 - Če želite izbrisati opozorilo, izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Če želite vklopiti časovnik, pritisnite **START**.
- 4 Pritisnite tipko **BACK**, da znova zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Pritisnite **STOP**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti oba časovnika, pritisnite **DOWN**.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, pritisnite tipko **UP** in izberite **Shrani dejavnost**.
 - Če želite ponastaviti časovnike in zapreti štoparico, pritisnite **UP** in izberite **Končano**.
 - Če želite pregledati časovnika krogov, pritisnite tipko **UP** 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 **UP** in izberite **Odpri videz ure**.
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti beleženje krogov, pritisnite **UP** in izberite **Tipka Lap**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič nastavljate in shranjujete odštevalnik, vnesite čas, pritisnite **UP** in izberite **Shrani časovnik**.
 - Če želite nastaviti in shraniti dodatne odštevalnike, izberite **Dodaj časovnik** in vnesite čas.
 - Če želite nastaviti odštevalnik, ne da bi ga shranili, izberite **Hitri časovnik** in vnesite čas.
- 4 Po potrebi pritisnite tipko **UP** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti čas, izberite **Čas**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Pritisnite **START**, da vklopite časovnik.

Brisanje časovnika

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Časovniki**.
- 3 Izberite časovnik.
- 4 Pritisnite tipko **UP** in izberite **Izbriši**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

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

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Sistem > Čas > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 108*).

Ročna nastavitve časa

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

Dodajanje drugih časovnih pasov

Prikažete lahko trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

OPOMBA: druge časovne pasove si lahko ogledate na kolesu hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 21*).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi > Dodaj časovni pas**.
- 3 Pritisnite **UP** ali **DOWN**, da označite regijo, in pritisnite **START**, da jo izberete.
- 4 Izberite časovni pas.
- 5 Po potrebi preimenujte pas.

Urejanje drugega časovnega pasu

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Ure > Drugi časovni pasovi**.
- 3 Izberite časovni pas.
- 4 Pritisnite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti prikaz časovnega pasu na kolesu hitrih pregledov, izberite **Nastavi za priljubljeno**.
 - Če želite za časovni pas vnesti ime po meri, izberite **Preimenuj**.
 - Če želite za časovni pas vnesti kratico po meri, izberite **Okrajšaj**.
 - Če želite spremeniti časovni pas, izberite **Spremeni časovni pas**.
 - Če želite izbrisati časovni pas, izberite **Izbriši**.

Prilagajanje ure

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 **UP**, 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.

Barva za poudarjanje: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Dodajanje dejavnosti: omogoča prilagoditev dejavnosti z več športi.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost (*Opozorila dejavnosti, stran 94*).

Samodejni vzpon: omogoči, da ura samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim višinomerom (*Omogočanje samodejnega vzpona, stran 95*).

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: samodejno ustvari interval počitka, ko se ustavite med dejavnostjo plavanja v bazenu (*Samodejni in ročni počitek, stran 11*). Nastavi možnosti za samodejni začetek in ustavitev časovnika počitka pri dejavnosti ultra teka (*Nastavitve samodejnega počitka pri ultra teku, stran 7*).

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

Samodejna serija: omogoča, da ura samodejno začne in ustavi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Samod. sprem. športa: omogoča, da ura samodejno zazna prehod na naslednji šport v dejavnosti z več športi pri dejavnostih plavanja v odprtih vodah, kolesarjenja ali teka.

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

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 (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

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

Opozorila za končanje: nastavi opozorila za dve ali pet minut pred koncem meditacije.

OPOMBA: ta dejavnost je na voljo samo pri uri Forerunner music .

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

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

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

Tipka Lap: omogoči ali onemogoči tipko BACK za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo.

Krogi: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap za samodejno označevanje krogov. Možnost Samodejno razdalja označi kroge pri določeni razdalji. Ko dokončate krog, se izpiše nastavljivo sporočilo o krogu. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

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.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

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

Casovna omejitev za varčevanje z energijo: 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 Normalno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 5 minutah mirovanja. Možnost Razširjeno nastavi uro v način ure z nizko porabo energije po 25 minutah mirovanja. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

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

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

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 vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Stat. podat. 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 65](#)).

Vožnje: nastavi nastavitve za vožnje s smučmi ali desko za deskanje na snegu. Omogočite lahko funkcijo Samodejni tek za samodejno zaznavanje voženj z vgrajenim merilnikom pospeškov. Omogočite lahko tudi nastavitve za možnosti Tipka Lap in Opozorilo o krogu.

Sateliti: nastavi satelitski sistem, ki se uporablja za določeno dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 96](#)).

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Ocena dejavnosti, stran 5](#)).

Zaznavanje zamahov: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

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

Videoposnetki vadb: omogoči animacije vadb z navodili za vadbo za moč, kardio vadbo, jogo ali pilates. Animacije so na voljo za predhodno nameščene vadbne in vadbne, ki jih prenesete iz računa Garmin Connect.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni**.

6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.

7 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**, nato pa izberite polje.
NAMIG: za seznam vseh razpoložljivih podatkovnih polj si oglejte [Podatkovna polja, stran 111](#). Vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti.
- 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 **UP**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označevanje kroga na določeni razdalji ali položaju. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše zmogljivosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsakih 5 kilometrov ali vsako miljo ali med vadbenimi sprinti).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Krogi**.
- 6 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite označiti krog na določeni razdalji, izberite **Auto Lap > Po razdalji**.
 - Če želite označiti krog na začetku in na ročno določenih položajih kroga, izberite **Auto Lap > Po položaju**.
 - Če želite izklopiti funkcijo Auto Lap, izberite **Auto Lap > Izklopljeno**.
- 7 Če želite prilagoditi razdaljo med krogi (izbirno), izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali zavibrira ([Nastavitve sistema, stran 99](#)).

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 O območjih srčnega utripa, stran 71 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 73 .
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.
Moč teka	Dogodek, obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti območja moči.
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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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 www.garmin.com/aboutGPS.

NAMIG: nastavitve satelitov lahko vplivajo na trajanje napajanja z baterijo (*Informacije o trajanju napajanja z baterijo, stran 106*).

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

OPOMBA: te nastavitve niso na voljo za vse dejavnosti.

Izklopljeno: onemogoči satelitske sisteme za dejavnost.

Uporabi privzeto: omogoči, da ura uporabi privzete sistemske nastavitve za satelite (*Nastavitve sistema, stran 99*).

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.

Vsi + večpasovni: omogoči več satelitskih sistemov na več frekvenčnih pasovih. Večpasovni sistemi uporabljajo več frekvenčnih pasov ter omogočajo beleženje doslednejših dnevnikov sledi, boljše določanje položaja, boljše odpravljanje napak zaradi širjenja signalov po več poteh in zmanjšanje količine napak zaradi vplivov ozračja pri uporabi ure v zahtevnih razmerah.

Samodejna izbira: omogoči, da ura s tehnologijo SatIQ™ dinamično izbere najprimernejši večpasovni sistem glede na okolje. Nastavitev Samodejna izbira zagotavlja največjo natančnost določanja položaja, hkrati pa še vedno daje prednost trajanju napajanja z baterijo.

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.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Pridržite tipko **UP** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 96*).

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

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 97*).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklóp), 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 **UP**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri**.

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 **UP**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > 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**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve višinomera

Pridržite **UP** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > 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 **UP**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > 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 lokaciji GPS izberite **Umeri > Uporabi GPS**.

Nastavitve barometra

Pridržite **UP** in izberite **Senzorji in dodatna oprema > 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 morsk gladini, lahko barometer umerite ročno.

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Barometer > Umeri**.

3 Izberite možnost:

- Za vnos trenutne nadmorske višine in tlaka na morsk gladini (izbirno) izberite **Vnesite ročno**.
- Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Uporabi GPS**.

Nastavitev opozorila o nevihti

OPOZORILO

To opozorilo je informativno in ni namenjeno temu, da bi se uporabljalo kot glavni vir za spremljanje vremenskih sprememb. Odgovorni ste za spremljanje vremenskih poročil in razmer, spremljanje razmer v okolici ter preudarno ravnanje, zlasti ob slabem vremenu. Neupoštevanje tega opozorila lahko privede do hudih telesnih poškodb ali smrti.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Obvestila in opozorila > Opozorila sistema > Barometer > Opozorilo o nevihti > Vklop**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti opozorila, izberite **Stanje**.
 - Če želite posodobiti hitrost spreminjanja barometriškega tlaka, pri kateri se sproži opozorilo o nevihti, izberite **Ocena**.

Nastavitve zemljevida

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

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje podatkovnih polj za navigacijo

- 1 Pridržite **UP**.
- 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 podatke o naslednjih točkah proge, izberite **Pred vami**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti kompas, izberite **Kompas**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite **UP**.
- 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 predvideni 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 **UP**, in izberite Upravitelj napajanja.

Varčevanje z baterijo: izklopi določene funkcije za daljše napajanje z baterijo.

Odst. napol. baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napol. bater.: prikaže preostali čas napajanja z baterijo s predvidenim številom dni ali ur.

Nastavitve sistema

Držite tipko **UP**, in izberite **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju ([Nastavitev številskega gesla ure, stran 101](#)).

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 100](#)).

Zaslona: prilagodi nastavitve zaslona ([Spreminjanje nastavitve zaslona, stran 100](#)).

Sateliti: nastavi privzeti satelitski sistem, ki se uporablja za dejavnosti. Po potrebi lahko nastavitev satelitov prilagodite za vsako dejavnost ([Nastavitve satelitov, stran 96](#)).

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 42](#)).

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

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 se gumbi zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Oblika: 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 101](#)).

Stanje zmogljivosti: omogoči funkcijo stanja zmogljivosti med dejavnostjo ([Stanje zmogljivosti, stran 28](#)).

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 protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitvev, stran 109](#)).

Varnostno kopiranje in obnovitev: s to možnostjo lahko omogočite samodejne varnostne kopije podatkov in nastavitev ure ter takojšnje varnostno kopiranje svojih podatkov. Podatke iz prejšnje varnostne kopije lahko obnovite s programom Garmin Connect (*Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitev, stran 101*).

Posodobitev programske opreme: s to možnostjo lahko namestite prenesene posodobitve programske opreme, omogočite samodejno posodabljanje ali ročno preverite, ali so na voljo posodobitve (*Posodobitve izdelkov, stran 106*).

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

Nastavitve časa

Pridržite tipko **UP** 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.

Nastavitev časa: nastavi časovni pas ure. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: omogoča, da nastavite čas, če je možnost Nastavitev časa 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 o času, stran 100*).

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 z GPS-om, stran 90*).

Nastavitev opozoril o času

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Sistem > Čas > Alarmi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > 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 sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
- Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Urna > Vklop**.

Spreminjanje nastavitev zaslona

1 Pridržite **UP**.

2 Izberite **Sistem > Zaslona**.

3 Če želite povečati velikost besedila na zaslonu, izberite možnost **Velike pisave**.

4 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Med dejavnostjo**.
- Izberite **Splošna uporaba**.
- Izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: med spanjem nekatere možnosti niso na voljo.

5 Izberite eno od možnosti:

- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju gumbov, izberite **Tipke**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
- Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Sistem > Oblika > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Nastavitev številskega gesla ure

OBVESTILO

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

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 37](#)).

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

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

Spreminjanje številskega gesla ure

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

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

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

Varnostno kopiranje in obnavljanje nastavitev

Nastavitve v obstoječi uri Garmin lahko varnostno kopirate in jih obnovite v drugi združljivi uri Garmin s programom Garmin Connect ([Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect, stran 102](#)). Nastavitve vključujejo športne profile, pripomočke, uporabniške nastavitve, vadbe in druge možnosti.

Pridržite **UP** in izberite **Sistem > Varnostno kopiranje in obnovitev**.

Samodejne varnostne kopije: redno ustvari varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Varnostno kopiraj: omogoča, da ročno ustvarite varnostno kopijo nastavitev v računu Garmin Connect.

Vsebinska varnostne kopije: prikaže vrsto podatkov, ki se shranijo.

Obnovitev nastavitev in podatkov v programu Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Sistem > Varnostno kopiranje in obnovitev > Varnostne kopije naprave**.
- 4 Na seznamu izberite varnostno kopijo.
- 5 Izberite **Obnovi iz varnostne kopije > Obnovi**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 7 Počakajte, da se ura sinhronizira s programom.
- 8 Na uri pritisnite **START** in izberite ✓.
Ura se znova zažene ter obnovi nastavitve in podatke.
- 9 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

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

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

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

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

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v priročniku za uporabo (*Nega naprave, stran 104*).

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



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

Nasveti za polnjenje ure

- 1 Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 103*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z ure, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

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 58.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

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

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

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

Zamenjava paščkov

Ura je združljiva s standardnimi paščki za hitro odstranitev. Forerunner 255S series ima 18 mm široke paščke, Forerunner 255 series pa ima 22 mm široke paščke.

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



- 2 V uro vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo ure.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Pomnilnik predstavnosti v uri Forerunner music	Do 4 GB (približno 500 skladb)
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol ure Forerunner non-music	2,4 GHz pri največji moči 3,06 dBm
Forerunner 255 Music	2,4 GHz pri največji moči 18,64 dBm
Radijska frekvenca/protokol ure Forerunner 255S Music	2,4 GHz pri največji moči 17,67 dBm
EU SAR ure Forerunner 255 Music	0,48 W/kg trup, 0,47 W/kg okončine
EU SAR ure Forerunner 255S Music	1,57 W/kg trup, 1,03 W/kg okončine

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, sprejemnika GPS in povezanih senzorjev.

Način	Čas napajanja ure Forerunner 255S series z baterijo	Čas napajanja ure Forerunner 255 series z baterijo
Način dejavnosti v načinu Samo GPS in z merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 26 ur.	Do 30 ur.
Način dejavnosti v načinu Vsi sistemi in z merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 20 ur.	Do 25 ur.
Način dejavnosti v načinu Vsi sistemi ter z merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe	Do 5,5 ure.	Do 6,5 ure.
Način dejavnosti v načinu Vsi + večpasovni in z merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 13 ur.	Do 16 ur.
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti, obvestili telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 12 dni.	Do 14 dni.

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 99](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

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

Nastavitev programa Garmin Express

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

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Kako lahko razveljavim pritisk gumba za krog?

Med dejavnostjo lahko nenamerno pritisnete gumb za krog. V večini primerov se na zaslonu prikaže  in v naslednjih nekaj sekundah lahko zavržete najnovejši krog ali spremembo športa. Funkcija za razveljavitev kroga je na voljo pri dejavnostih, ki podpirajo ročno označevanje kroga, ročno spreminjanje športa in samodejno spreminjanje športa. Funkcija za razveljavitev kroga ni na voljo pri dejavnostih s samodejnim vklopom krogov, tekov, počitkov ali premorov, kot so dejavnosti notranje vadbe, plavanje v bazenu in vaje.

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 82*).
 - Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 82*).

- 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 povzpel, 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.

Minute intenzivnosti utripajo

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

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

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

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

Vnovični zagon ure

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

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

- 1 Držite gumb **LIGHT** 15 sekund.
Ura se izklopi.
- 2 Držite gumb **LIGHT** eno sekundo, da se ura vklopi.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 V videzu ure pridržite **UP**.

2 Izberite **Sistem > Ponastavi**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
- Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
- Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
- Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.

Podaljševanje napajanja z baterijo

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Izklopite glasbo.
- Zmanjšajte svetlost zaslona in onemogočite nastavitve zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 100*).
- V upravitelju napajanja nastavite nastavitve varčevanja z baterijo (*Nastavitve upravitelja napajanja, stran 99*).
- Izklopite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Funkcije povezljivosti telefona, stran 77*).
- Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Spreminjanje nastavitev zaslona, stran 100*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu, stran 56*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 55*).

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

- Omejite število obvestil telefona, ki jih prikaže ura (*Upravljanje obvestil, stran 78*).
- Izklopite funkcijo pulznega oksimetra (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 55*).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 5*).
- Izberite interval beleženja **Pametno** (*Nastavitve sistema, stran 99*).
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*Nastavitve satelitov, stran 96*).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 17*).

Moja naprava ima nastavljen napačen jezik

1 Držite **UP**.

2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.

3 Izberite prvi element na seznamu.

4 Uporabite **UP** in **DOWN**, da izberete svoj jezik.

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

1 Osemkrat na kratko pritisnite **LIGHT**.

2 Izberite ✓.

Ali je telefon združljiv z uro?

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

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

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

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

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

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov www.garmin.com/heartrate.

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.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Ura je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko brezžični senzor prvič povezujete 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 **UP**.
- 2 Izberite **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 92*).

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.

Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro (*Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 75*).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro Forerunner music, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro Forerunner music nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene paščke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Dodatek

Podatkovna polja

OPOMBA: vsa podatkovna polja niso na voljo za vse vrste dejavnosti. Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna združljiva dodatna oprema. 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 kadence.
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 zadnjega kroga	Tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Grafikoni

Ime	Opis
Barometrski grafikon	Grafikon barometriškega tlaka skozi čas.
Višinski grafikon	Grafikon, ki prikazuje višino skozi čas.
Grafikon srčnega utripa	Grafikon, ki prikazuje srčni utrip med celotno aktivnostjo.
Graf tempa	Grafikon, ki prikazuje tempo med celotno aktivnostjo.
Grafikon moči	Grafikon, ki prikazuje moč med celotno aktivnostjo.
Graf hitrosti	Grafikon, ki prikazuje hitrost med celotno aktivnostjo.

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 intervala	Prepotovana razdalja za trenutni interval.
Razdalja kroga	Prepotovana razdalja za trenutni krog.
Razdalja zadnjega kroga	Prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
Razdalja pri zadnji vaji	Prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.
Razdalja pri vaji	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.
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.
Skupni vzpon	Skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
Skupni spust	Skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Polja za nadstropja

Ime	Opis
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.

Grafično

Ime	Opis
Pregledni pripomočki	Tek. Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje kadence.
Merilnik uravnoveženosti ČST	Barvni merilnik, ki prikazuje uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Merilnik časa stika s tlemi	Barvni merilnik, ki prikazuje čas, ko ste med tekom pri vsakem koraku v stiku s tlemi, izmerjen v milisekundah.
Merilnik srčnega utripa	Barvni merilnik, ki prikazuje trenutno območje srčnega utripa.
Merilnik načrta PacePro	Tek. Trenutni vmesni tempo in ciljni vmesni tempo.
MERILNIK MOČI	Barvni grafikon, ki prikazuje trenutno območje moči.
Merilnik skupnega vzpona/spusta	Skupna nadmorska višina vzpona in spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.
Merilnik učinka vadbe	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne in anaerobne telesne pripravljenosti.
Merilnik navpičnega nihanja	Barvni merilnik, ki prikazuje količino poskakovanja med tekom.
Merilnik navpičnega razmerja	Barvni merilnik, ki prikazuje razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s srčnim utripom

Ime	Opis
% rezerve srčnega utripa	Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).
Aerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.
Anaerobni Training Effect	Učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.
Povprečni % rezerve srčnega utripa	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) za trenutno dejavnost.
Povprečni srčni utrip	Povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
Povprečni % najvišjega srčnega utripa	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 srčnega utripa	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).
Povprečni % rezerve srčnega utripa na intervalu	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Povprečni % najvišjega na intervalu	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Povprečni srčni utrip na intervalu	Povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.
Najvišji % rezerve srčnega utripa na intervalu	Najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.
Najvišji % najvišjega na intervalu	Najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.
Najvišji srčni utrip na intervalu	Najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.
% rezerve srčnega utripa 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.
% najvišjega srčnega utripa v 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 v zadnjem krogu	Povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
% najvišjega srčnega utripa v zadnjem krogu	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 opravljeni vaji.
Srčni utrip pri zadnji vaji	Povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.

Ime	Opis
% najv. SU pri zadnji vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji opravljeni vaji.
% rezerve srčnega utripa pri vaji	Povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počitkom) pri trenutni dejavnosti.
Srčni utrip pri vaji	Povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.
% najvišjega srčnega utripa pri vaji	Povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.
Čas v območju	Čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa.

Polja z dolžinami

Ime	Opis
Dolžine intervalov	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.
Dolžine	Število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Druga polja

Ime	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije, ki ste jih porabili med dejavnostjo.
Pritisk v prostoru	Neumerjen okoljski tlak.
Barometrični pritisk	Trenutni umerjeni okoljski tlak.
Napolnjenost baterije	Preostanek baterije.
Akumulator električnega kolesa	Preostala napolnjenost baterije e-kolesa.
Doseg e-kolesa	Predvidena preostala razdalja, na kateri lahko e-kolo zagotavlja pomoč.
GPS	Moč satelitskega signala GPS.
Krogi	Število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.
Število ponovitev v zadnjem krogu	Število ponovitev v zadnjem krogu dejavnosti.
Obremenitev	Obremenitev pri vadbi za trenutno dejavnost. Obremenitev pri vadbi je vrednost presežka porabe kisika po vadbi (EPOC), ki prikazuje napornost vadbe.
Gibi	Skupno število opravljenih vaj med trenutno dejavnostjo.
Stanje zmogljivosti	Vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
Ponovitve	Število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo notranje vadbe.
Hitrost dihanja	Hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).
Krogi	Število skupin vaj, opravljenih med dejavnostjo, kot so poskoki s kolebnico.
Ponovitve	Število ponovitev dejavnosti.
Koraki	Število korakov, narejenih med trenutno dejavnostjo.
Stres	Trenutna raven stresa.

Ime	Opis
Sončni vzhod	Čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
Sončni zahod	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).
Ura (sekunde)	Ura, vključno s sekundami.
Skupno kalorij	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu.

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, prilagojen 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.
Tempo na 500 m v zadnjem krogu	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.
Naslednji vmesni ciljni tempo	Tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.
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
Moč – 3 s	3-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Moč – 30 s	30-sekundno drsno povprečje izhodne moči.
Povprečna moč	Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
Moč v krogu	Povprečna izhodna moč za trenutni krog.
Moč v zadnjem krogu	Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.
Največja moč	Najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.
Moč	Trenutna izhodna moč v vatih.
Območje moči	Trenutni razpon izhodne moči na podlagi FTP-ja ali nastavitvev po meri.
Delo	Skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Polja s počitkom

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
Povpr. uravnot. časa stika s tlemi	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.
Povprečni čas stika s tlemi	Povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
Povprečna dolžina koraka	Povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.
Povprečno navpično nihanje	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.
Povprečno navpično razmerje	Povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.
Uravnoteženost časa stika s tlemi	Uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
Čas stika s tlemi	Čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.
Urn. časa stika s tlemi v krogu	Povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
Čas stika s tlemi kroga	Povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.
Dolžina koraka v krogu	Povprečna dolžina koraka za trenutni krog.
Navpično nihanje kroga	Povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.
Navpično 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.

Ime	Opis
Navpično razmerje	Razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Polja s hitrostjo

Ime	Opis
Povprečna hitrost 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	Povprečna hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost v krogu	Povprečna hitrost za trenutni krog.
Hitrost zadnjega kroga	Povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.
Hitrost pri zadnji vaji	Povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.
Največja hitrost	Največja hitrost za trenutno dejavnost.
Najvišja navtična hitrost	Najvišja hitrost za trenutno dejavnost v vozlih.
Hitrost pri vaji	Povprečna hitrost pri trenutni vaji.
Pomorska hitrost	Trenutna hitrost v vozlih.
Hitrost	Trenutna hitrost potovanja.
Graf hitrosti	Grafikon, ki prikazuje trenutno hitrost.
Navpična hitrost	Hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Polja z zavesljaji

Ime	Opis
Povprečna razdalja na zamah	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povprečna razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.
Povprečna hitrost zavesljajev	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.
Povprečno število zamahov na dolž.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.
Razdalja na zavesljaj	Veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.
Tempo zavesljajev na intervalu	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na trenutnem intervalu.
Število zamahov na dolž. na interv.	Povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.
Vrsta zavesljajev na intervalu	Trenutna vrsta zamahov za interval.
Razdalja na zamah v krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Razdalja na zavesljaj v krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v trenutnem krogu.
Hitrost zamahov v krogu	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Hitrost zavesljajev v krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v trenutnem krogu.
Število zamahov v krogu	Plavanje. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Število zavesljajev v krogu	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v trenutnem krogu.
Razdalja na zamah v zadnjem krogu	Plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Razd. na zavesljaj v zadnjem krogu	Veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj v zadnjem opravljenem krogu.
Hitrost zamahov v zadnjem krogu	Plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Hitrost zavesljajev v zadnjem krogu	Veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) v zadnjem opravljenem krogu.
Število zamahov v zadnjem krogu	Plavanje. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Število zavesljajev v zadnjem krogu	Veslaški športi. Skupno število zavesljajev v zadnjem opravljenem krogu.
Hitrost zamahov na zadnji dolžini	Povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
Zavesljajev na zadnji dolžini	Skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Vrsta zamahov na zadnji dolžini	Vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.
Hitrost zavesljajev	Plavanje. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Ime	Opis
Hitrost zavesljajev	Veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).
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 (Plavalna terminologija, stran 10). 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
Najvišja v 24 h	Najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Najnižja v 24 h	Najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.
Temperatura	Temperatura zraka. 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
Čas aktivnosti	Skupni čas aktivnega gibanja za trenutno dejavnost.
Povprečni čas kroga	Povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.
Povprečni čas vaje	Povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.
Povprečni čas položaja	Povprečni čas položaja 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.
Predvideni končni čas	Predvideni končni čas trenutne dejavnosti.
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 zadnjega položaja	Čas na štoparici za zadnji opravljeni položaj.
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 prednost/zaostanek	Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.
Čas za položaj	Čas na štoparici za trenutni položaj.
Časovnik serije	Čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.
Ustavljen čas	Skupni čas postankov za trenutno dejavnost.
Čas plavanja	Čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.
Časovnik	Trenutni čas časovnika dejavnosti.

Polja vadbe

Ime	Opis
Preostale ponovitve	Preostale ponovitve med vadbo.
Trajanje koraka	Preostali čas ali razdalja koraka vadbe.
Tempo koraka	Trenutni tempo med korakom vadbe.
Hitrost koraka	Trenutna hitrost med korakom vadbe.
Čas koraka	Pretečeni čas koraka vadbe.

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.

