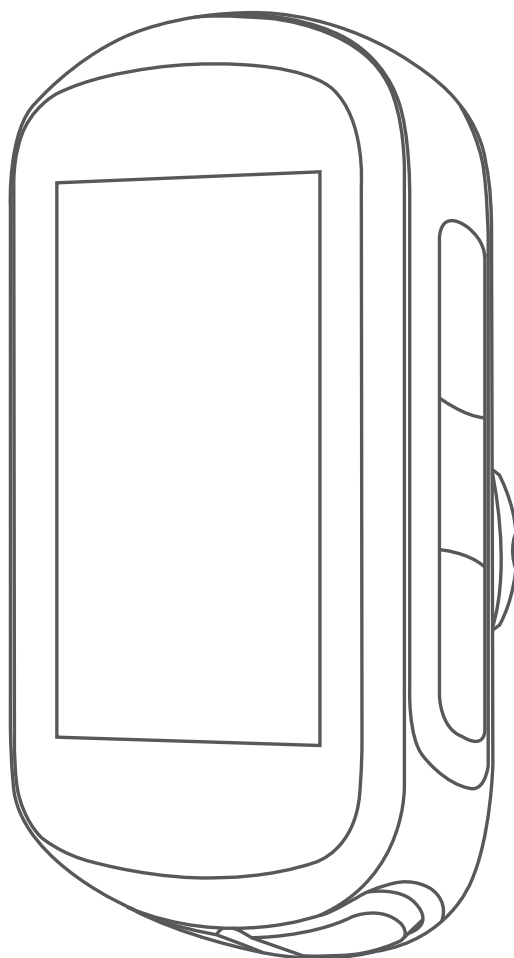




EDGE® 130

Korisnički priručnik

© 2018 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. STRAVA i Strava™ trgovački su znakovi tvrtke Strava, Inc. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

M/N: A03402

Sadržaj

Uvod	1	Savjeti za čudne podatke o pulsu	7
Pregled uređaja	1	Ciljevi vježbanja	7
Ikone statusa	1	Vrijeme oporavka	8
Uparivanje pametnog telefona	1	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	8
Postavljanje standardnog nosača	1	Uparivanje bežičnih senzora	8
Otpuštanje Edge	1	Treniranje s mjeracima snage	8
Punjenje uređaja	1	Kalibracija mjerača snage	8
O bateriji	2	Mjerač snage na pedalima	9
Primanje satelitskih signala	2	Svjesnost o situaciji	9
Pregledavanje widgeta	2	Povijest	9
Korištenje pozadinskog osvjetljenja	2	Prikazivanje pojedinosti o vožnji	9
Vježbanje	2	Brisanje vožnje	9
Odlazak na vožnju	2	Upravljanje podacima	9
Praćenje spremljene vožnje	2	Priključivanje uređaja na računalo	9
Segmenti	3	Prijenos datoteka na vaš uređaj	9
Strava™ segmenti	3	Brisanje datoteka	9
Praćenje segmenta s usluge Garmin Connect	3	Iskopčavanje USB kabela	9
Utrkivanje protiv segmenta	3	Pregledavanje ukupnih podataka	9
Postavljanje automatskog podešavanja segmenta	3	Prilagođavanje vašeg uređaja	9
Pregledavanje pojedinosti o segmentu	3	Postavke sustava	9
Brisanje segmenta	3	Promjena jezika uređaja	10
Staze	3	Mijenjanje mjernih jedinica	10
Praćenje staze s usluge Garmin Connect	4	Uključivanje i isključivanje tonova uređaja	10
Savjeti za treniranje na stazama	4	Upotreba funkcije automatskog isključivanja	10
Pregled pojedinosti o stazi	4	Postavke vožnje	10
Brisanje staze	4	Promjena postavki satelita	10
Trening u zatvorenom	4	Upozorenja	10
Označavanje dionica	4	Postavke telefona	10
Korištenje funkcije Auto Pause®	4	Postavljanje načina rada s proširenim zaslonom	10
Korištenje značajke automatskog pomicanja	4	Izlazak iz načina rada na proširenom zaslonu	10
Promjena podatkovnih polja	4	Informacije o uređaju	11
Dodavanje zaslona s podacima	4	Specifikacije	11
Brisanje zaslona s podacima	4	Edge – specifikacije	11
Moja statistika	4	Specifikacije senzora pulsa	11
Postavljanje korisničkog profila	4	Specifikacije senzora brzine i kadence	11
Osobni rekordi	5	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci	11
Pregledavanje osobnih rekorda	5	Postupanje s uređajem	11
Vraćanje osobnog rekorda	5	Čišćenje uređaja	11
Brisanje osobnog rekorda	5	Održavanje monitora pulsa	11
navigacija	5	Zamjenjive baterije	11
Lokacije	5	Zamjena baterije monitora pulsa	11
Označavanje lokacije	5	Zamjena baterije senzora brzine ili takta	11
Navigacija do spremljene lokacije	5	Rješavanje problema	12
Navigacija do početne točke	5	Ponovno pokretanje uređaja	12
Pregledavanje spremljenih lokacija	5	Vraćanje svih zadanih postavki	12
Prikazivanje lokacije korisnika na karti	5	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	12
Prilagođavanje ikona karte	5	Poboljšavanje prijema GPS satelita	12
Premještanje lokacije	5	Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik	12
Brisanje spremljene lokacije	5	Zamjenski O-prsteni	12
Bluetooth – funkcije povezivosti	5	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	12
Garmin Connect	6	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	12
Slanje vaše vožnje na Garmin Connect	6	Nadogradnja proizvoda	12
Pomoć	6	Dodatne informacije	12
Postavljanje funkcije pomoći	6	Dodatak	13
Traženje pomoći	6	Podatkovna polja	13
Poništavanje poruke za pomoć	6	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	13
Connect IQ funkcije za preuzimanje	6	Izračuni zona pulsa	14
Bežični senzori	6	Veličina i opseg kotača	14
Postavljanje senzora brzine	6	Indeks	15
Postavljanje senzora takta	7		
O sensorima brzine i takta	7		
Postavljanje monitora pulsa	7		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



①	Odaberite za vraćanje uređaja iz stanja mirovanja. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②	Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu zadržite pritisak za prikaz izbornika uređaja.
③	Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Na početnom zaslonu odaberite za prikaz widgeta.
④	Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
⑤	Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.

Ikone statusa

Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	GPS status
	Bluetooth® status
	Status pulsa
	Status senzora snage
	LiveTrack status
	Status senzora za brzinu i takt

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Edge uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu.

- Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- Držite kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaja odaberite jezik uređaja. Na sljedećem zaslonu postaviti će vam se upit za uparivanje s pametnim telefonom.

SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite i odaberite **Telefon > Status > Upariv. telefona**.

- Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:

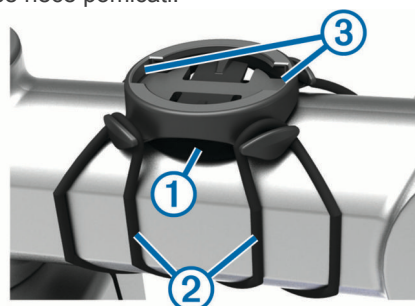
- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku ili odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinkronizira s pametnim telefonom.

Postavljanje standardnog nosača

Za najbolji GPS prijem postavite nosač za bicikl tako da je prednja strana uređaja okrenuta prema nebu. Nosač za bicikl možete postaviti na bazu upravljača ili jednu od ručki.

- Odaberite sigurnu lokaciju za montiranje uređajana kojoj vam neće smetati za sigurno upravljanje biciklom.
- Postavite gumeni disk ① na stražnju stranu nosača za bicikl. Gumene izbočine ući će u stražnju stranu nosača za bicikl tako da se neće pomicati.



- Postavite nosač za bicikl na bazu upravljača.
- Nosač za bicikl čvrsto učvrstite pomoću dvije trake ②.
- Poravnajte izbočine na stražnjoj strani uređaja s utorima na nosaču za bicikl ③.
- Pritisnite lagano dolje i okrećite u smjeru kazaljke sata dok ne sjedne na mjesto.



Otpuštanje Edge

- Okrenite Edge u smjeru kazaljke na satu kako biste otključali uređaj.
- Podignite Edge s nosača.

Punjenje uređaja

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

Uređaj se napaja pomoću ugrađene litij-ionske baterije koju možete napuniti pomoću standardne zidne utičnice ili USB priključka na vašem računalo.

NAPOMENA: Uređaj se neće puniti ako se nalazi izvan odobrenog raspona temperature (*Edge – specifikacije, stranica 11*).

- 1 Izvucite zaštitni poklopac ① iz USB priključka ②



- 2 Priključite manji kraj USB kabela u USB priključak na uređaju.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u AC adapter ili USB priključak na računalu.
- 4 Priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.
- 5 Napunite uređaj do kraja.

Kada ga povežete s izvorom napajanja, uređaj će se uključiti.

O bateriji

⚠ UPOZORENJE

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

Primanje satelitskih signala

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

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

- 1 Izadite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Pregledavanje widgeta

Uređaj se isporučuje s nekoliko prethodno instaliranih widgeta. Uparite uređaj i pametni telefon kako biste iskoristili maksimalni potencijal Edge uređaja.

- Na početnom zaslonu odaberite ili .



Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.

- U aktivnom widgetu odaberite kako biste vidjeli dodatne opcije za taj widget.

Korištenje pozadinskog osvjetljenja

- Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja pritisnite bilo koju tipku.
- Za podešavanje isteka vremena držite , odaberite **Sustav** > **Isključivanje pozadinskog osvjetljenja** i odaberite opciju.

Vježbanje

Odlazak na vožnju

Ako je vaš uređaj isporučen s ANT+® senzorom, već su upareni i mogu se aktivirati za vrijeme početnog postavljanja.

- 1 Držite kako biste uključili uređaj.
- 2 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
 neprekidno svijetli ako je uređaj pripravan.
- 3 Na početnom zaslonu odaberite .
- 4 Odaberite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Udaljenost		25.00
Mj.vr.		56:27
Brzina	Pros. brzina	
29.0	26.2	
Uk. uzbrdica	Nagib	
182	4	

NAPOMENA: Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

- 5 Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti odaberite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste nastavili vožnju.
 - Odaberite **Spremi vožnju** kako biste zaustavili i spremili vožnju.
SAVJET: Možete odabrati vrstu vožnje. Točni podaci o vrsti vožnje važni su za stvaranje staza prilagođenih biciklima na vašem Garmin Connect računu.
 - Odaberite **Odbaci vožnju** kako biste zaustavili vožnju i izbrisali je s uređaja.
 - Odaberite **Natrag na početak** kako biste se vratili natrag na početnu lokaciju.
 - Odaberite **Označi lokaciju** kako biste označili i spremili lokaciju.

Praćenje spremljene vožnje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija** > **Vožnja, preth.akt..**
- 3 Odaberite vožnju.
SAVJET: Možete odabrati za pregled detaljnijih informacija o vožnji, kao što su sažetak, lokacija na karti, pojedino dionice ili za brisanje te vožnje.
- 4 Odaberite **Vožnja**.
- 5 Odaberite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Segmenti

Praćenje segmenta: Segmente s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Segment možete pratiti nakon što ga spremite na svoj uređaj.

NAPOMENA: Kada preuzmete stazu s Garmin Connect računa, svi segmenti te staze preuzimaju se automatski.

Utrkivanje protiv segmenta: Možete se utrkiivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih biciklista koji su odvezli segment.

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj Edge 130 uređaj. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvezili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite widget Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

Podaci u ovom priručniku odnose se i na Garmin Connect segmente i na Strava segmente.

Praćenje segmenta s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti segment s usluge Garmin Connect i pratiti ga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 6](#)).

NAPOMENA: Ako upotrebljavate Strava segmente, vaši se omiljeni segmenti automatski prenose na uređaj kada je povezan s aplikacijom Garmin Connect ili računalom.

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Izradite novi segment ili odaberite postojeći.
- 3 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Na uređaju Edge odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena aktivnosti i krenuli na vožnju.
Kada vas put nanese na omogućeni segment, možete se utrkiivati protiv njega.

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkiivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, druge vozače, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove biciklističke zajednice. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

- 1 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti i krenite na vožnju.
Kada vas put nanese na omogućeni segment, možete se utrkiivati protiv njega.
- 2 Započnite utrku protiv segmenta.
Automatski će se prikazati zaslon s podacima o segmentu.



- 3 Ako je to potrebno, držite  i odaberite **Glavni izbornik > Navigacija > Segmenti** da biste promijenili cilj tijekom utrke.
Možete se utrkiivati protiv vođe segmenta, drugih vozača (ako je moguće) ili s ciljem obaranja svog prošlog rezultata. Cilj se automatski prilagođava na temelju vaših trenutnih performansi.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Postavljanje automatskog podešavanja segmenta

Uređaj možete postaviti tako da automatski podesi ciljno vrijeme utrke za segment na temelju vaših performansi tijekom segmenta.

NAPOMENA: To je postavljanje omogućeno za sve segmente prema zadanim postavkama.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Segmenti > Aut.odr.napora**.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Segmenti**.
- 3 Odaberite segment.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme utrke** za prikaz vremena vožnje vođe segmenta.
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Nadm. vis.** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Brisanje segmenta

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Segmenti**.
- 3 Odaberite segment.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Staze

Praćenje prethodno zabilježene aktivnosti: Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremati i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Rušenje rekorda za prethodno zabilježenu aktivnost: Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner® možete se utrkiivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Praćenje postojeće vožnje putem usluge Garmin Connect: Stazu iz usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete je pratiti ili rušiti rekorde za tu stazu.

Praćenje staze s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja staze s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 6).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
 - Idite na [connect.garmin.com](#).
- 2 Izradite novu stazu ili odaberite postojeću stazu.
- 3 Odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Na uređaju Edge držite .
- 6 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 7 Odaberite stazu.
- 8 Odaberite **Vožnja**.

Savjeti za treniranje na stazama

- Ako se želite zagrijati, odaberite  kako biste započeli sa stazom i zagrijte se na uobičajen način.
- Nemojte biti na stazi dok se zagrijevate. Kada ste spremni za početak, zaputite se prema stazi. Kada se nalazite na bilo kojem dijelu staze, prikazat će se poruka.

NAPOMENA: Čim odaberete , vaš Virtual Partner započinje sa stazom i ne čeka da dovršite zagrijavanje.

- Pomaknite se na kartu kako biste vidjeli kartu staze. Ako skrenete sa staze, na uređaju će se prikazati poruka.

Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vožnja** da biste pokrenuli vožnju po stazi.
 - Odaberite **Sažetak** za prikaz pojedinosti staze.
 - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
 - Odaberite **Nadm. vis.** za prikaz nadmorske visine staze.

Brisanje staze

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > GPS > Isključi**.

Kada je GPS sustav isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate kompatibilni senzor ili trenažer koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti.

Označavanje dionica

S pomoću funkcije Auto Lap® možete automatski označiti dionicu na određenoj udaljenosti, a dionice možete označiti i ručno. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Dionice**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Auto Lap** za uključivanje funkcije Auto Lap.

Uređaj automatski označava dionicu svakih 5 milja ili 5 kilometara, ovisno o postavkama sustava ([Postavke sustava](#), stranica 9).

- Odaberite tipku **Tipka Dionica** kako biste za vrijeme trajanja aktivnosti pomoću funkcije  označili dionicu.

Korištenje funkcije Auto Pause®

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

NAPOMENA: Vrijeme nakon zaustavljanja ne sprema se u povijesne podatke.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Auto Pause**.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Funkciju Autom. pomicanje možete koristiti za automatsko kruženje kroz stranice s podacima o treniranju dok je uključen mjerač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Autom. pomicanje**.
- 3 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena podatkovnih polja

Možete promijeniti kombinacije podatkovnih polja za stranice koje se prikazuju dok je pokrenut mjerač vremena ([Podatkovna polja](#), stranica 13).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Stranice s podac..**
- 3 Odaberite  > **Izgled**.
- 4 Odaberite  ili  za promjenu izgleda.
- 5 Odaberite  za omogućavanje izgleda.
- 6 Odaberite  ili  za uređivanje polja s podacima.

Dodavanje zaslona s podacima

Možete dodati dodatne zaslone s podacima koji se prikazuju dok je pokrenut mjerač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Stranice s podac..**
- 3 Odaberite  > **Dodaj novo**.
- 4 Odaberite zaslon koji želite dodati.

Neki se zasloni mogu prilagoditi ([Promjena podatkovnih polja](#), stranica 4).

Brisanje zaslona s podacima

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Stranice s podac..**
- 3 Odaberite  da biste otvorili zaslon s podacima koji želite izbrisati.
- 4 Odaberite  > **Ukloni > Da**.

Moja statistika

Uređaj Edge 130 može pratiti vašu osobnu statistiku i računati vaše performanse. Za mjerenje performansi potreban je kompatibilan senzor pulsa ili mjerač snage.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, dobi, visine, težine i maksimalnog pulsa. Uređaj koristi te informacije za izračunavanje preciznih podataka o vožnji.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Osobni rekordi

Kada dovršite vožnju, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom te vožnje. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za uobičajenu duljinu, najdulju biciklističku dionicu i najveći uspon tijekom vožnje. Kada je uređaj uparen s kompatibilnim mjeracom snage, prikazat će očitavanje maksimalne snage zabilježene tijekom razdoblja od 20 minuta.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Osobni rekordi**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Osobni rekordi**.
- 3 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 4 Odaberite **Opcije > Koristi prethodno > Da**.
NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Osobni rekordi**.
- 3 Odaberite osobni rekord.
- 4 Odaberite **Opcije > Izbriši rekord > Da**.

navigacija

Navigacijske postavke i funkcije također se primjenjuju na navigaciju stazama (*Staze, stranica 3*) i segmentima (*Segmenti, stranica 3*).

- Lokacije (*Lokacije, stranica 5*)
- Postavke karte (*Prikazivanje lokacije korisnika na karti, stranica 5*)

Lokacije

Na uređaju možete snimati i pohranjivati lokacije.

Označavanje lokacije

Ako želite označiti lokaciju, najprije morate locirati satelite. Lokacija je točka koju bilježite i spremate u uređaj. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Idite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 2*).
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Označi lokaciju**.
Pojavljuje se poruka. Zadana ikona za svaku lokaciju je zastavica (*Prilagođavanje ikona karte, stranica 5*).

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije morate locirati satelite.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Sprem.lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Idi na**.
- 5 Odaberite  za početak vožnje.

Navigacija do početne točke

U bilo kojem trenutku vožnje možete se vratiti na početnu točku.

- 1 Idite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 2*).
- 2 Odaberite  za pauziranje vožnje.
- 3 Odaberite **Natrag na početak**.
- 4 Odaberite **Duž iste rute** ili **Pravocrtno**.
- 5 Odaberite  da biste nastavili vožnju.
Uređaj navigira natrag do početne točke vožnje.

Pregledavanje spremljenih lokacija

Možete pregledati pojedinosti o spremljenim lokacijama, kao što su elevacija i koordinate na karti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Sprem.lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite **Pojedinosti**.

Prikazivanje lokacije korisnika na karti

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Karta > Lokacije korisnika**.
- 3 Odaberite **Prikaži**.

Prilagođavanje ikona karte

Možete prilagoditi ikone na karti da biste odredili različite vrste spremljenih lokacija. Primjerice, lokaciju svog doma ili lokacije gdje možete jesti ili piti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Sprem.lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite **Promijeni ikonu**.
- 5 Odaberite opciju.

Premještanje lokacije

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Sprem.lokacije**.
- 3 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 4 Odaberite **Pomakni ovdje > Da**.
Lokacija se mijenja na vaš trenutni položaj.

Brisanje spremljene lokacije

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Navigacija > Sprem.lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Edge uređaj ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni pametni telefon na kojemu su instalirane aplikacije Garmin Connect i Connect IQ™. Dodatne informacije potražite na www.garmin.com/apps.

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

Pomoć: Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima s pomoću aplikacije Garmin Connect.

Funkcije za preuzimanje iz usluge Connect IQ: Omogućuje preuzimanje funkcija iz usluge Connect IQ putem aplikacije Connect IQ.

Preuzimanje staza i segmenata s usluge Garmin Connect: Omogućuje traženje staza i segmenata na usluzi Garmin Connect pomoću pametnog telefona i slanje tih staza na vaš uređaj.

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

Obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem uređaju.

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

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

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto connect.garmin.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu i tlocrtni prikaz karte, grafikon tempa i brzine te izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



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

Slanje vaše vožnje na Garmin Connect

- Sinkronizirajte Edge uređaj s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu.
- Upotrijebite USB kabel koji je isporučen s vašim Edge uređajem za slanje podataka o vožnji na svoj Garmin Connect račun na računalu.

Pomoć

⚠ OPREZ

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

Kada se vaš Edge uređaj s omogućenim GPS-om poveže s aplikacijom Garmin Connect, svojim kontaktima u hitnim slučajevima možete poslati automatsku poruku sa svojim imenom i GPS lokacijom.

Ako želite omogućiti funkciju pomoći na svom uređaju, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima. Vaš Bluetooth upareni pametni telefon mora imati omogućeni podatkovni paket i nalaziti se na području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti tekstualne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstualnih poruka).

Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni nakon odbrojavanja odabranog vremenskog razdoblja. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati poruku.

Postavljanje funkcije pomoći

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 1*).
- 3 U postavkama aplikacije u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Kontakti u hitnim slučajevima** i unesite svoje podatke o biciklistu i kontakte u hitnim slučajevima. Odabrani kontakti primit će poruku koja ih obavještava da ste ih odabrali kao kontakte za pomoć u hitnim slučajevima.
- 4 Omogućite GPS na Edge uređaju (*Promjena postavki satelita, stranica 10*).

Traženje pomoći

Prije nego što možete zatražiti pomoć, morate omogućiti GPS na svojem Edge uređaju i otvoriti aplikaciju Garmin Connect Mobile.

- 1 Držite  pet sekundi da biste pokrenuli funkciju pomoći. Uređaj će se oglasiti zvučnim signalom i poslati poruku kada završi odbrojavanje.
SAVJET: Možete odabrati  prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.
- 2 Po potrebi odaberite  da biste odmah poslali poruku.

Poništavanje poruke za pomoć

Možete poništiti slanje poruke za pomoć na Edge uređaju ili uparenom pametnom telefonu prije slanja kontaktima u hitnim slučajevima.

Odaberite **Odustani** > **Da** prije isteka odbrojavanja od 30 sekundi.

Connect IQ funkcije za preuzimanje

Svom uređaju možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin® i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ.

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

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

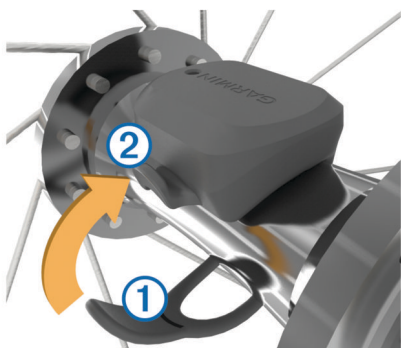
Postavljanje senzora brzine

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

SAVJET: Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Postavite i držite senzor brzine na vrhu glavčine kotača.

- 2 Povucite traku ① oko glavčine kotača i pričvrstite je na kukicu ② na senzoru.



Senzor može biti nagnut ako je postavljen na asimetričnoj glavčini. Ovo ne utječe na rad.

- 3 Zavrtite kotač kako biste provjerili okreće li se ispravno. Senzor ne smije dodirivati druge dijelove bicikla.

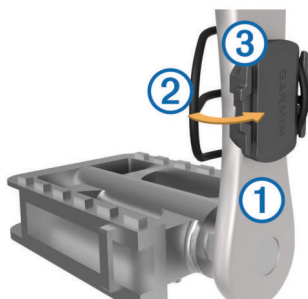
NAPOMENA: LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.

Postavljanje senzora takta

NAPOMENA: Ako nemate senzor, možete preskočiti ovaj zadatak.

SAVJET: Garmin savjetuje stavljanje bicikla na stalak za vrijeme postavljanja senzora.

- 1 Odaberite veličinu vezice koja čvrsto prijanja na pedalu ①. Vezica koju odaberete trebala bi biti najmanja koja se može rastegnuti preko pedale.
- 2 Na strani koja se ne koristi za vožnju postavite i držite ravnu stranu senzora takta s unutrašnje strane pedale.
- 3 Povucite vezice ② oko pedale i pričvrstite ih na kukice ③ na senzoru.



- 4 Zavrtite pedalom kako biste provjerili okreće li se ispravno. Senzor i vezice ne smiju dodirivati nijedan dio bicikla ili obuće.
- NAPOMENA:** LED dioda bljeska pet sekundi kako bi označila aktivnost nakon dva okreta.
- 5 Vozite se 15 minuta i zatim pregledajte senzor i vezice kako biste provjerili jesu li neoštećeni.

O senzorima brzine i takta

Podaci o taktu sa senzora takta uvijek se spremaju. Ako senzori brzine i takta nisu upareni s uređajem, za izračun brzine i udaljenosti koriste se GPS podaci.

Takt je vaša brzina okretanja pedala ili "vrtnje" koja se mjeri brojem okretaja pedala u minuti (o/min).

Postavljanje monitora pulsa

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

- 1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



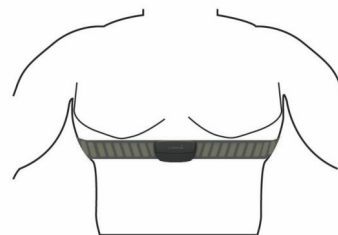
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

- 2 Navlažite elektrode ② i kontaktne umetke ③ kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite kukicu trake ④ na omču ⑤.

NAPOMENA: Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

- 4 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

SAVJET: Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema (*Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 7*).

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 11*).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 14](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Vrijeme oporavka

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

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

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje.

Prikaz vremena oporavka

Kako biste mogli koristiti funkciju za vrijeme oporavka, prvo morate staviti senzor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 8](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila i postavite maksimalni puls ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 4](#)).

1 Držite .

2 Odaberite **Moja statistika > Savj. za opor.**

3 Krenite na vožnju.

4 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za vožnju bicikla možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa i mjerачem snage.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti senzor pulsa, postaviti mjerач snage i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 8](#)). Ako je vaš uređaj isporučen sa senzorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila i postavite maksimalni puls ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 4](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

1 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.

2 Nakon vožnje odaberite **Spremi vožnju**.

3 Držite .

4 Odaberite **Moja statistika > Maksimalni VO2**.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 prikazuje se kao broj i položaj na mjerачu.



Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 13](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

Uspješnost i točnost izračuna maksimalne vrijednosti VO2 poboljšavaju se ako vozite ujednačenom i srednje zahtjevnom rutom i ako su vrijednosti pulsa i snage ujednačene.

- Prije nego što počnete voziti provjerite rade li ispravno vaš uređaj, monitor pulsa i mjerач snage, jesu li upareni i je li razina napunjenosti baterije dovoljno visoka.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje puls održavajte na razini iznad 70 % vašeg maksimalnog pulsa.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje održavajte relativno konstantnu razinu izlazne snage.
- Izbjegavajte brdoviti teren.
- Izbjegavajte vožnju u skupini u kojoj se dugo može voziti u zavjetrini.

Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

Uparivanje je povezivanje ANT+ ili Bluetooth bežičnih senzora. Primjerice, povezivanje senzora pulsa s vašim Garmin uređajem.

1 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od senzora ostalih vozača.

2 Držite .

3 Odaberite **Senzori > Dodaj senzor**.

Prikazat će se popis dostupnih senzora.

4 Odaberite jedan ili više senzora koje želite upariti s uređajem.

Nakon što se senzor upari s uređajem, status senzora mijenja se u Povezano. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

Treniranje s mjerачima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerачa snage.

Kalibracija mjerачa snage

Mjerач snage prije kalibracije morate instalirati, upariti sa svojim uređajem i mora aktivno snimati podatke.

Upute za kalibraciju koje se posebno odnose na vaš mjerач snage potražite u uputama proizvođača.

1 Držite .

- 2 Odaberite **Senzori**.
- 3 Odaberite svoj mjerac snage.
- 4 Odaberite **Opcije > Kalibriraj**.
- 5 Mjerac snage održavajte u aktivnom stanju okretanjem pedala dok se ne prikaže poruka.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Mjerač snage na pedali

Vector mjeri snagu na pedali.

Vector nekoliko stotina puta u sekundi mjeri snagu koju ste primijenili na pedal. Vector mjeri i vašu kadencu, tj. brzinu kojom okrećete pedale. Mjerenjem snage, smjera snage, okretanja pedala i vremena Vector može odrediti snagu u vatima.

Svjesnost o situaciji

Vaš Edge uređaj može se koristiti s Varia™ pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o situaciji. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Edge softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 12*).

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, podaci o dionici i nadmorskoj visini i opsijske informacije ANT+ senzora.

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

Nakon što se memorija uređaja napuni, pojavit će se poruka. Uređaj neće automatski izbrisati ili zamijeniti vašu povijest. Prenesite povremeno vašu povijest u Garmin Connect kako biste mogli pratiti podatke o svim svojim vožnjama.

Prikazivanje pojedinosti o vožnji

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Vožnje**.
- 3 Odaberite vožnju.
- 4 Odaberite opciju.

Brisanje vožnje

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Vožnje**.
- 3 Odaberite vožnju koju želite izbrisati.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Upravljanje podacima

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

Priključivanje uređaja na računalo

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite USB priključak, zaštitni poklopac i okolno područje.

- 1 Izvucite zaštitni poklopac iz USB priključka.
- 2 Priključite manji kraj USB kabela u USB priključak.
- 3 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak na računalo.

Uređaj se prikazuje kao prijenosni pogon u opciji Moje računalo na računalima sa sustavom Windows i kao instalirana jedinica na računalima sa sustavom Mac.

Prijenos datoteka na vaš uređaj

- 1 Uređaj priključite na računalo.

Na Windows računalima uređaj će se prikazati kao prijenosni pogon ili prijenosni uređaj. Na Mac računalima uređaj će se prikazati kao aktivna jedinica.

NAPOMENA: Pogoni uređaja mogu se prikazati nepravilno na nekim računalima s više mrežnih pogona. Informacije o načinu mapiranja pogona potražite u uputama operativnog sustava.

- 2 Na računalo otvorite preglednik datoteka.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Odaberite **Uredi > Kopiraj**.
- 5 Otvorite prijenosni uređaj, pogon ili jedinicu za uređaj.
- 6 Pronađite mapu.
- 7 Odaberite **Uredi > Zalijepi**.

Datoteka će se prikazati na popisu datoteka u memoriji uređaja.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Ako koristite računalo sa sustavom Apple®, potrebno je isprazniti mapu Smeće kako bi se datoteke u potpunosti uklonile.

Iskopčavanje USB kabela

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

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

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete vidjeti prikupljene podatke koje ste spremili na uređaj, uključujući broj vožnji, vrijeme, udaljenost i kalorije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavke sustava

Držite , a zatim odaberite Sustav.

Jezik: Postavljanje jezika koji se prikazuje na uređaju (*Promjena jezika uređaja, stranica 10*).

Isključivanje pozadinskog osvjetljenja: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

Zvukovi: Uključivanje i isključivanje tonova za tipke i poruke upozorenja (*Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 10*).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica koje se koriste na uređaju.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena.

Format položaja: Omogućavanje postavljanja formata za pregled pojedinosti geografskih koordinata položaja.

Automatsko isključivanje: Omogućuje vam postavljanje uređaja na automatsko isključivanje nakon 10 minuta neaktivnosti.

Pon.postavljanje: Omogućavanje vraćanja zadanih postavki sustava ili brisanje svih korisničkih podataka (*[Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 12](#)*).

O uređaju: Prikaz verzije softvera i ID-a jedinice te omogućavanje provjere nadogradnji softvera (*[Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci, stranica 11](#)*).

Promjena jezika uređaja

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Jezik**.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost i brzinu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Jedinice**.

Uključivanje i isključivanje tonova uređaja

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Zvukovi**.

Upotreba funkcije automatskog isključivanja

Ova funkcija automatski isključuje uređaj nakon 10 minuta neaktivnosti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > Automatsko isključivanje**.

Postavke vožnje

Držite  i odaberite Postavke vožnje.

Stranice s podac.: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za vožnju (*[Promjena podatkovnih polja, stranica 4](#)*).

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening za vožnju (*[Upozorenja, stranica 10](#)*).

Dionice: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap (*[Označavanje dionica, stranica 4](#)*).

Auto Pause: Postavlja uređaj tako da prestane bilježiti podatke kada se prestanete kretati (*[Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 4](#)*).

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima dok je uključen mjerač vremena (*[Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 4](#)*).

Upoz.za segm.: Omogućavanje odzivnika koji vas upozorava na nadolazeće segmente (*[Segmenti, stranica 3](#)*).

Navig.odzivnici: Omogućivanje ili onemogućivanje navigacijskih uputa skretanje-po-skretanje i upozorenja za skretanje sa staze.

GPS: Omogućuje vam da isključite GPS (*[Trening u zatvorenom, stranica 4](#)*) ili promijenite postavke satelita (*[Promjena postavki satelita, stranica 10](#)*).

Promjena postavki satelita

Radi boljih performansi u zahtjevnim okruženjima i bržeg pronalaženja GPS položaja možete omogućiti GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO. Kada se istovremeno upotrebljavaju GPS i još jedan satelit, baterija se brže troši nego kada se upotrebljava samo GPS.

- 1 Držite .

- 2 Odaberite **Postavke vožnje > GPS**.

- 3 Odaberite opciju.

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, kalorije i puls.

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke vožnje > Upozorenja**.
- 3 Odaberite vrstu upozorenja.
- 4 Uključite upozorenje.
- 5 Unesite vrijednost.
- 6 Odaberite .

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni (*[Uključivanje i isključivanje tonova uređaja, stranica 10](#)*).

Postavke telefona

Držite , a zatim odaberite Telefon.

Zatraži pomoć: Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim Garmin Connect kontaktima u hitnim slučajevima (*[Traženje pomoći, stranica 6](#)*).

Status: Omogućuje Bluetooth bežičnu tehnologiju.

NAPOMENA: Druge postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth bežična tehnologija.

Obavijesti: Omogućuje vam uključivanje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona.

Upariv. telefona: Povezuje uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom s podrškom za Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje korištenje Bluetooth povezanih funkcija, uključujući LiveTrack i prijenos aktivnosti na Garmin Connect.

Postavljanje načina rada s proširenim zaslonom

Možete se služiti svojim Edge 130 uređajem kao proširenim zaslonom da biste pregledali zaslone s podacima s kompatibilnog Garmin multisport sata. Primjerice, možete upariti kompatibilni uređaj Forerunner® uređaj za prikaz njegovih zaslona s podacima na svojem Edge uređaju tijekom triatlona.

- 1 Na Edge uređaju držite .
- 2 Odaberite **Prošireni zaslon > Poveži novi sat**.
- 3 Na kompatibilnom Garmin satu odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo > Prošireni zaslon**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu Edge uređaja i Garmin sata da biste dovršili postupak uparivanja.

Zaslone s podacima s uparenog sata pojavljuju se na Edge uređaju kada su uređaji upareni.

NAPOMENA: Tijekom načina rada s proširenim zaslonom onemogućene su uobičajene funkcije Edge uređaja.

Nakon uparivanja kompatibilnog Garmin sata s Edge uređajem, oni će se automatski povezati sljedeći put kada aktivirate način rada s proširenim zaslonom.

Izlazak iz načina rada na proširenom zaslonu

- 1 Dok je uređaj u načinu rada s proširenim zaslonom, držite .
- 2 Odaberite **Izađi iz proširenog zaslona > Da**.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Edge – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 15 sati
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	ANT+ 2,4 GHz pri 1 dBm nominalno Bluetooth 2,4 GHz pri 1 dBm nominalno
Vodootpornost	IEC 60529 IPX7 ¹

Specifikacije senzora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 4,5 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	3 ATM ² NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -5 ° do 50 °C (od 23 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

Specifikacije senzora brzine i kadence

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Približno 12 mjeseci (1 sat dnevno)
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Bežična frekvencija / protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	1 ATM ³

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

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sustav > O uređaju**.
- 3 Odaberite .

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

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

Dobro pričvrstite zaštitni poklopac kako biste izbjegli oštećenje USB priključka.

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

¹ Uređaj može izdržati slučajno izlaganje vodi do 1 m dubine na 30 minuta.

Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

³ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
 - 2 Brišite ga dok ne bude suh.
- Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Monitor pulsa ručno operite s malo blagog deterdženta poput deterdženta za pranje posuđa nakon svakih sedam korištenja.

NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

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

Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pomoću malog odvijača tvrtke Phillips izvadite četiri vijka sa stražnje strane modula.
- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
- 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

- 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Zamjena baterije senzora brzine ili takta

LED indikator treperi crvenom bojom kako bi ukazao na slabu bateriju nakon dva okretaja.

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije ① na poleđini senzora.



- 2 Zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema otključanom položaju, a poklopac dovoljno olabavljen da se može skinuti.
- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju ②.

SAVJET: Bateriju iz poklopca možete izvaditi pomoću ljepljive trake ③ ili magneta.



4 Pričekajte 30 sekundi.

5 U poklopac umetnite novu bateriju pazeći pritom na polaritet.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

6 Zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu sve dok oznaka ne bude usmjerena prema zaključanom položaju.

NAPOMENA: LED indikator nakon zamjene baterije nekoliko će sekundi treperiti crvenom i zelenom bojom. Kada LED indikator zatreperi zelenom bojom i zatim prestane treperiti, uređaj je aktivan i spreman slati podatke.

Rješavanje problema

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

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

1 Držite  pritisnutom 15 sekundi.

Uređaj će se isključiti.

2 Držite  pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite  za otvaranje glavnog izbornika.

2 Odaberite **Sustav > Pon.postavljanje**.

3 Odaberite opciju:

- Za ponovno postavljanje samo onih postavki koje se odnose na uređaj i vožnju odaberite **Pon.post.postavke**.

NAPOMENA: Ovime se ne briše povijest podataka o aktivnostima kao što su vožnje, vježbanja i staze.

- Za ponovno postavljanje postavki uređaja i vožnje i brisanje svih korisničkih podataka i povijesti odaberite **Izbrisi sve**.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke sustava, stranica 9*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth (*Postavke telefona, stranica 10*).
- Odaberite postavku **GPS** (*Promjena postavki satelita, stranica 10*).
- Uklonite bežične senzore koje više ne koristite.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express™.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

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

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Za moj je uređaj postavljen pogrešan jezik

1 Držite .

2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.

3 Odaberite prvu stavku na popisu.

4 Upotrijebite  i  za odabir jezika.

Zamjenski O-prsteni

Zamjenske trake (O-prsteni) dostupne su za nosače.

NAPOMENA: Koristite samo zamjenske trake od etilen propilen dieno monomera (EPDM). Idite na <http://buy.garmin.com> ili se obratite predstavniku tvrtke Garmin.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 1*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect.

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

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.

2 Slijedite upute na zaslonu.

3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Dodatne informacije

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

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema za prikaz podataka.

% maks.p.: Postotak maksimalnog pulsa.

Brojač km: Ukupan zbroj prijeđene udaljenosti za sve putove. Ovaj se zbroj ne briše kada ponovno postavljate podatke za put.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dion.: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

Dol. na sljed.: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Dolazak: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Izl. sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

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

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Lokac.na odred.: Zadnja točka na ruti ili stazi.

Lokac.na slj.: Sljedeća točka na ruti ili stazi.

Maks. brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksim. snaga: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Nadm. vis.: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Nagib: Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.

Pros.vrij.dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Prosj.kadencia: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu aktivnost.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls po d: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Razina baterije: Prestali kapacitet baterije.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Snaga - dionica: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

Snaga - kJ: Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Snaga – pros./3 s: Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

Snaga - prosjek: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Status baterije: Prestali kapacitet baterije svjetla za bicikl.

Status kuta snopa: Način rada snopa prednjeg svjetla.

Udalj.do odred.: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udalj.do sljedeć.: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Vrij. do odred.: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrij. do sljed.: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

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

Zona snage: Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju prilagođenih postavki.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

Izračuni zona pulsa

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

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Indeks

A

aktivnosti, pokretanje 2
ANT+ senzori 6, 9
 Mjerači snage 8
 uparivanje 8
aplikacije 5
 pametni telefon 1
Auto Lap 4
Auto Pause 4
Automatsko pomicanje 4

B

baterija
 maksimiziranje 9, 12
 punjenje 1
 vrsta 2
 zamjena 11
biciklizam 8
Bluetooth senzori 6
Bluetooth tehnologija 1, 5, 10
brisanje, svi korisnički podaci 9
brisanje podataka 12

C

Connect IQ 6

Č

čišćenje uređaja 11

D

datoteke, prijenos 9
dijeljenje podataka 10
dionice 1, 4

G

Garmin Connect 1, 3–6, 12
Garmin Express, nadogradnja softvera 12
GLONASS 10
GPS 1, 4, 10
 signal 2, 12

I

ikone 1, 5

J

jezik 10, 12

K

kalibracija, mjerač snage 8
kalorija, upozorenja 10
karte 5
kontakti u hitnim slučajevima 6
korisnički podaci, brisanje 9
korisnički profil 4

L

lokacije 5
 brisanje 5
 kategorije 5
 opcije karte 5
 slanje 6
 spremanje 5
 traženje 5
 traženje na karti 5

M

maksimalni VO2 8, 13
mjerač vremena 1, 2, 9
mjerne jedinice 10
montaža uređaja 1

N

nadogradnje, softver 9, 12
napajanje 9
natrag na početak 5
navigacija 5
 natrag na početak 5

O

O-prsteni. *Vidi* remeni

opcije vožnje 2
oporavak 8
Oprema 6, 8, 12
osobni rekordi 5
 brisanje 5

P

pametni telefon 5, 6, 10
 uparivanje 1
pedale 9
podaci
 dijeljenje 10
 prijenos 6, 9
 spremanje 6
 zasloni 4
podatkovna polja 4, 6, 13
pomoć 6
ponovno postavljanje uređaja 12
popis 9
postavke 1, 9, 10, 12
 uređaj 9, 10
postavke sustava 9
postavljanje 1, 6, 7
pozadinsko osvjetljenje 2
prepoznavanje nezgoda 6
prilagođavanje uređaja 4, 5
prilagođena podatkovna polja 4
profili, korisnik 4
prošireni zaslon 10
puls 1, 4
 monitor 7, 8, 11
 senzor 4, 8
 zone 7
Puls, zone 14

R

računalo, povezivanje 9
remeni 12
rješavanje problema 7, 12

S

satelitski signali 2, 10, 12
segmenti 3
 brisanje 3
senzori bicikla 8
senzori brzine i takta 7
senzori za brzinu i kadencu 1, 11
senzori za brzinu i takt 6, 7
snaga (sila), mjerači 4, 8
softver, nadogradnja 12
specifikacije 11
spremanje aktivnosti 2
spremanje podataka 6, 9
stari podaci 2, 4, 9, 12
 brisanje 9
 prikaz 9
 slanje na računalo 6
staze 3, 4
 brisanje 4
 učitavanje 4

T

takt 7
tipke 1
tonovi 10
trening u zatvorenom 4
treniranje 2
 planovi 2
 zasloni 4

U

udaljenost, upozorenja 10
uparivanje
 ANT+ senzori 8
 pametni telefon 1
upozorenja 10
uređaj, postupanje 11
USB 12
 prekid veze 9
ušteda energije 10

V

veličine kotača 14
vrijeme, upozorenja 10

W

widgeti 2

Z

zamjena baterije 11

