

GARMIN®

epix™



Korisnički priručnik

© 2015 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](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

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

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ Bluetooth® i logotipi 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. Firstbeat® i Analyzed by Firstbeat registrirani su ili neregistrirani trgovački znakovi tvrtke Firstbeat Technologies Ltd. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Mac® trgovački je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i ostalim državama. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Windows® registrirani je zaštitni znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na adresi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
Pregled uređaja .....	1
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir .....	1
Zaključavanje i otključavanje uređaja .....	1
Punjenje uređaja .....	1
Uparivanje pametnog telefona i uređaja .....	1
Podrška i nadogradnja .....	1
Postavljanje Garmin Express .....	1
<b>Miniaplikacije</b> .....	<b>2</b>
Pregledavanje widgeta .....	2
VIRB™ daljinski upravljač .....	2
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom .....	2
<b>Aktivnosti</b> .....	<b>2</b>
Započinjanje aktivnosti .....	2
Zaustavljanje aktivnosti .....	2
Skijanje .....	2
Cross-country skijanje .....	2
Skijanje ili daskanje na snijegu .....	2
Pregledavanje skijaških spustova .....	3
Planinarenje .....	3
Planinarenje .....	3
Automatski uspon .....	3
Trčanje .....	3
Trčanje .....	3
Korištenje metronoma .....	3
Biciklizam .....	3
Odlazak na vožnju .....	3
Plivanje .....	4
Plivanje u bazenu .....	4
Terminologija za plivanje .....	4
Vrste zaveslaja .....	4
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu .....	4
Treniranje uz bilježenje drill vježbi .....	4
Plivanje na otvorenom .....	4
Multisport .....	4
Započinjanje triatlona ili multisport aktivnosti .....	5
Stvaranje prilagođene aktivnosti .....	5
Aktivnosti u zatvorenom .....	5
<b>Vježbanje</b> .....	<b>5</b>
Postavljanje korisničkog profila .....	5
Ciljevi vježbanja .....	5
O zonama pulsa .....	5
Postavljanje zona pulsa .....	5
Izračuni zona pulsa .....	6
Postavljanje zona snage .....	6
Praćenje aktivnosti .....	6
Uključivanje praćenja aktivnosti .....	6
Korištenje upozorenja za kretanje .....	6
Automatski cilj .....	6
Praćenje spavanja .....	6
Korištenje načina rada za spavanje .....	6
Vježbanje .....	6
Praćenje vježbanja na internetu .....	6
Početak vježbanja .....	6
O kalendaru treninga .....	7
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect .....	7
Intervalno vježbanje .....	7
Stvaranje intervalnog vježbanja .....	7
Početak intervalnog vježbanja .....	7
Zaustavljanje intervalnog vježbanja .....	7
Korištenje funkcije Virtual Partner® .....	7
Postavljanje cilja treniranja .....	7
Poništavanje cilja treniranja .....	7
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću .....	7
Osobni rekordi .....	8
Pregledavanje osobnih rekorda .....	8
Vraćanje osobnog rekorda .....	8
Brisanje osobnog rekorda .....	8
Brisanje svih osobnih rekorda .....	8
Dinamika trčanja .....	8
Trening s dinamikom trčanja .....	8
Skala boja i podaci o dinamici trčanja .....	8
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja .....	9
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2 .....	9
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje .....	9
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam .....	9
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	9
Prikaz predviđenih vremena utrke .....	10
Savjetnik za oporavak .....	10
Uključivanje savjetnika za oporavak .....	10
Prikaz vremena oporavka .....	10
O tehnologiji Training Effect .....	10
<b>Sat</b> .....	<b>10</b>
Postavljanje alarma .....	10
Pokretanje mjerača odbrojavanja .....	10
Korištenje štoperice .....	11
Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca .....	11
<b>Navigacija</b> .....	<b>11</b>
Spremanje vaše lokacije .....	11
Kretanje prema odredištu .....	11
Navigacija do točke interesa .....	11
Točke interesa .....	11
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go .....	11
Kompas .....	11
Karta .....	11
Pregled karte .....	11
Pretraživanje karte .....	11
Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti .....	11
Navigacija do početne točke .....	12
<b>Povijest</b> .....	<b>12</b>
Korištenje funkcije Povijest .....	12
Povijest multisport aktivnosti .....	12
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa .....	12
Pregledavanje ukupnih koraka .....	12
Pregledavanje ukupnih podataka .....	12
Brisanje povijesti .....	12
Korištenje brojača kilometara .....	12
<b>Povezane značajke</b> .....	<b>12</b>
Garmin Connect .....	13
Upotreba aplikacije Garmin Connect Mobile .....	13
Ručni prijenos podataka na Garmin Connect Mobile .....	13
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu .....	13
Omogućavanje Bluetooth obavijesti .....	13
Prikaz obavijesti .....	13
Upravljanje obavijestima .....	13
Isključivanje Bluetooth tehnologije .....	13
Connect IQ funkcije .....	13
Preuzimanje Connect IQ funkcija .....	13
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala .....	14
<b>Prilagođavanje vašeg uređaja</b> .....	<b>14</b>
Postavke aplikacija za aktivnosti .....	14
Prilagođavanje zaslona s podacima .....	14
Upozorenja .....	14
Postavljanje upozorenja .....	15
Auto Lap .....	15
Označavanje dionica po udaljenosti .....	15

Postavke izrade rute.....	15
Omogućavanje značajke Auto Pause®.....	15
Omogućavanje automatskog uspona.....	15
3D brzina i udaljenost.....	16
Korištenje značajke automatskog pomicanja.....	16
UltraTrac.....	16
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije....	16
Postavke izgleda sata.....	16
Prilagođavanje izgleda sata.....	16
Prilagođavanje petlje widgeta.....	16
Postavke senzora.....	16
Postavke kompasa.....	16
Kalibracija kompasa.....	16
Postavljanje referentnog sjevera.....	16
Visinomjer i barometar.....	17
Postavke visinomjera.....	17
Kalibracija barometarskog visinomjera.....	17
Postavke barometra.....	17
Postavke karte.....	17
Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka.....	17
Postavke sustava.....	17
Postavke vremena.....	17
Postavke pozadinskog osvjetljenja.....	17
Mijenjanje mjernih jedinica.....	17
<b>ANT+ senzori.....</b>	<b>18</b>
Uparivanje ANT+ senzora.....	18
Postavljanje monitora pulsa.....	18
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	18
Korištenje dodatnog senzora takta bicikla.....	18
Nožni senzor.....	18
Kalibriranje nožnog senzora.....	18
Ručno kalibriranje pedometra.....	18
tempe.....	19
<b>Informacije o uređaju.....</b>	<b>19</b>
Prikaz informacija o uređaju.....	19
Postupanje s uređajem.....	19
Čišćenje uređaja.....	19
Specifikacije.....	19
Informacije o bateriji.....	19
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije.....	19
Održavanje monitora pulsa.....	19
HRM-Run – specifikacije.....	19
Zamjenjive baterije.....	20
Zamjena baterije monitora pulsa.....	20
Upravljanje podacima.....	20
Iskopčavanje USB kabela.....	20
Brisanje datoteka.....	20
Rješavanje problema.....	20
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	20
Očitana temperatura nije točna.....	20
Ponovno postavljanje uređaja.....	20
Vraćanje svih zadanih postavki.....	20
Dodatne informacije.....	20
<b>Dodatak.....</b>	<b>20</b>
Podatkovna polja.....	20
Licencni ugovor za softver.....	23
Objašnjenja simbola.....	23
<b>Indeks.....</b>	<b>24</b>

## 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 LIGHT ☰	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj ili ga zaključali.
② START STOP	Odaberite za započinjanje ili zaustavljanje aktivnosti. Odaberite za odabir opcije u izborniku.
③ BACK LAP	Odaberite za povratak na prethodnu stranicu. Odaberite za snimanje dionice ili odmor tijekom aktivnosti.
④ DOWN ⌚	Odaberite za kretanje kroz widgete, izbornike i poruke. Držite za prikaz izgleda sata na bilo kojoj stranici.
⑤ UP ≡	Odaberite za kretanje kroz widgete, izbornike i poruke. Odaberite za odbacivanje kratke poruke ili obavijesti. Držite za prikaz glavnog izbornika.
⑥ Zaslon osjetljiv na dodir	Dodirnite ili povucite kako biste upravljali funkcijama uređaja.

### Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

Pomoću zaslona osjetljivog na dodir možete upravljati različitim funkcijama uređaja.

- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz widgete, zaslone s podacima, popise i izbornike.
- Dodirnite zaslon kako biste odabrali stavku.
- Držite podatkovno polje na zaslonu s podacima kako biste ga promijenili.
- Za aktiviranje kontroli dodirnite kontrolu na zaslonu.
- Neka svaki odabir na zaslonu osjetljivom na dodir bude zasebna radnja.

### Zaključavanje i otključavanje uređaja

Zaslon osjetljiv na dodir ili tipke možete zaključati kako biste spriječili slučajne dodire zaslona ili slučajno pritiskanje tipki.

- Za zaključavanje zaslona držite ☰, a zatim odaberite **Zaključ. zaslon**.
- Za otključavanje zaslona držite ☰, a zatim odaberite **Otključaj zaslon**.
- Za zaključavanje zaslona i tipki držite ☰, a zatim odaberite **Zaključaj uređaj**.

- Za otključavanje zaslona i tipki držite ☰, a zatim odaberite **Otključaj uređaj**.

## Punjenje uređaja

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje u dodatku.

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

- 1 Priključite USB kraj kabela u AC adapter ili USB priključak na računalo.
- 2 Priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.
- 3 Poravnajte stranu postolja za punjenje sa šarkama ① s vodilicom na donjoj strani uređaja.



- 4 Postavite gornji dio punjača ② na uređaj.  
Kada ga povežete s izvorom napajanja, uređaj će se uključiti.
- 5 Napunite uređaj do kraja.  
☰ pokazuje razinu napunjenosti baterije.

## Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Povežite svoj epix uređaj i pametni telefon kako biste mogli iskoristiti sve funkcije uređaja.

- 1 Idite na [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps) i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect™ Mobile.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Na uređaju epix držite ≡.
- 4 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Upariv.mobil.uređ.**
- 5 Na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 6 Odaberite opciju za dodavanje uređaja u Garmin Connect račun:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s uređajem pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, odaberite ≡ > **Uređaji** > + i slijedite upute na zaslonu.

## Podrška i nadogradnja

Garmin Express™ pruža jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje.

- Registracija proizvoda
- Priručnici za proizvode
- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect

### Postavljanje Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.



2 Posjetite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Slijedite upute na zaslonu.

## Miniaplikacije

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim miniaplikacijama koje omogućuju brz pregled podataka. Nekim miniaplikacijama potrebna je Bluetooth® veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

**Obavijesti:** Obavještavaju vas o dolaznim pozivima i porukama sukladno postavkama obavijesti na vašem pametnom telefonu.

**Kalendar:** Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

**Upravljanje glazbom:** Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

**Vrijeme:** Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

**Praćenje aktivnosti:** Bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost, potrošene kalorije i statistiku spavanja.


**Informacije senzora:** Prikazuje podatke internih ili povezanih ANT+® senzora.

**Kompas:** Prikazuje elektronički kompas.

**Karta:** Prikazuje vašu lokaciju na karti.

## Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih miniaplikacija, a dodatne su dostupne nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

1 Na bilo kojem zaslonu držite pritisnutim gumb .

Pojavit će se sat.

2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.

Uređaj se kreće kroz dostupne miniaplikacije.

3 Ako snimate aktivnost, odaberite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.

4 Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta (dodatno).

## VIRB™ daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam daljinsko upravljanje VIRB akcijskom kamerom. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *korisničkom priručniku za seriju VIRB*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 16*).

1 Uključite VIRB kameru.

2 Na svom epix uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.

3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.

4 Odaberite **START**.

Pojavljuje se daljinski upravljač.

5 Odaberite opciju:

- Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.

Na zaslonu epix uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.

- Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **Zaustavi snimanje**.
- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

## Aktivnosti

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect zajednicom.

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aplikacije za aktivnosti pomoću svog Garmin Connect računa (*Connect IQ funkcije, stranica 13*).

## Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Kada zaustavite aktivnost, uređaj se vraća u način rada kao sat.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Po potrebi slijedite upute na zaslonu za unos dodatnih informacija.

4 Po potrebi pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima ANT+.

5 Ako aktivnost zahtijeva GPS, izađite na otvoreni prostor i pričekajte da uređaj locira satelite.

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

**NAPOMENA:** Uređaj ne bilježi podatke o vašoj aktivnosti dok ne pokrenete mjerač vremena.

## Zaustavljanje aktivnosti

**NAPOMENA:** Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

1 Odaberite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za praćenje trase natrag do početne točke aktivnosti odaberite **TracBack**.
- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
- Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.

## Skijanje

### Cross-country skijanje

Prije skijanja napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite **Cross-c.skij..**

3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.

5 Započnite aktivnost.

6 Za snimanje dionica odaberite **LAP** (nije obavezno).

7 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).

8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Skijanje ili daskanje na snijegu

Prije skijanja ili daskanja na snijegu napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).


1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite **Skij./dask. na snij..**

- 3 Izadište na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.  
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.  
Značajka automatskog pokretanja uključena je prema zadanim postavkama. Ta značajka automatski snima nove skijaške vožnje na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom.
- 6 Po potrebi krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli brojač vremena.
- 7 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Prikaz laufova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem pustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.  
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

## Planinarenje

### Planinarenje

Prije planinarenja napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Planinarenje**.
- 3 Izadište na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.  
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.  
Uređaj snima trag kojim planinarite.
- 6 Ako se trebate odmoriti ili želite da uređaj prestane s praćenjem, odaberite **STOP > Nastavi kasnije**.  
Uređaj sprema status planinarenja i prelazi u način rada sa smanjenom potrošnjom energije.
- 7 Odaberite **START > Planinarenje > Nastaviza nastavak praćenja**.
- 8 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Automatski uspon

Ako je za vašu aktivnost omogućena funkcija automatskog uspona, uređaj će prepoznati kada se počnete uspinjati i automatski će prijeći na drugi stranicu s podacima. Funkciju automatskog uspona možete omogućiti u postavkama aktivnosti za neke aktivnosti kao što su trčanje, planinarenje ili penjanje (*Postavke aplikacija za aktivnosti, stranica 14*). Možete odabrati i stranicu s podacima koja će biti prikazana te granicu uspona na temelju koje će se prepoznati uspon.

## Trčanje


### Trčanje

Prije nego što krenete na trčanje napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*). Prije korištenja senzora ANT+ za trčanje, senzor je potrebno upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*).

- 1 Stavite senzore ANT+ kao što su nožni senzor ili monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom korištenja senzora ANT+ pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima.
- 5 Izadište na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.  
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Odaberite **LAP** za bilježenje dionica (opcionalno).
- 9 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Metronom > Status > Uključeno**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadanice.
  - Odaberite **Učes. upoz.** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
  - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 6 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 7 Za povratak na sat držite **DOWN**.
- 8 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 3*).  
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite **UP** za promjenu postavki metronoma.

## Biciklizam

### Odlazak na vožnju

Prije vožnje napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*). Prije korištenja ANT+ senzora za vožnju, senzor morate upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*).

- 1 Uparite ANT+ senzore, na primjer monitor pulsa, senzor brzine ili senzor kadanice (opcionalno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Bicikl**.
- 4 Prilikom korištenja senzora ANT+ pričekajte da se uređaj poveže sa sensorima.
- 5 Izadište na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

- 6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena. Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## Plivanje

### OBAVIJEST

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

**NAPOMENA:** Uređaj ne može spremi podatke o puls u vrijeme plivanja.

### Plivanje u bazenu

Prije plivanja napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena. Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost. Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 6 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 7 Prilikom odmora odaberite **LAP** kako biste zaustavili brojač vremena.
- 8 Odaberite **LAP** kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Terminologija za plivanje

**Duljina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

### Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*).

Slobodno	Slobodni stil
Natrag	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill vježba	Koristi se s bilježenjem intenzivnog vježbanja ( <i>Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 4</i> )

### Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

**NAPOMENA:** Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- 1 Za vrijeme plivanja odaberite **LAP** kako biste započeli odmor. Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Odaberite **LAP** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

### Treniranje uz bilježenje drill vježbi

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

**SAVJET:** Zaslone s podacima i podatkovna polja možete prilagoditi svom profilu aktivnosti za plivanje u bazenu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 4 Odaberite **LAP** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 5 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **LAP**. Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 6 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu. Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 7 Odaberite opciju:
  - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite **LAP**.
  - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Plivanje na otvorenom

Prije plivanja napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Otvorena voda**.
- 3 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena. Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.
- 6 Odaberite **LAP** kako biste snimili interval (dodatno).
- 7 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove. Tijekom aktivnosti za kombinirane sportove možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme i udaljenost. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem aktivnosti za kombinirane sportove pregledavati svoje ukupno vrijeme i udaljenost za biciklizam i trčanje.




Aktivnost za kombinirane sportove možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za kombinirane sportove postavljenu za standardni triatlon.

## Započinjanje triatlona ili multisport aktivnosti

Prije početka aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 1](#)). Prije korištenja ANT+ senzora, morate ga upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18](#)).

- 1 Uparite ANT+ senzore kao što su pedometar ili monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Triatlon** ili prilagođenu multisport aktivnost.
- 4 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena. Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 6 Započnite prvu aktivnost.
- 7 Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite **LAP**.  
Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- 8 Po potrebi odaberite **LAP** za pokretanje sljedeće aktivnosti.
- 9 Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite vrstu aktivnosti.  
**NAPOMENA:** Ako stvarate prilagođenu multisport aktivnost, sustav će tražiti da odaberete dvije ili više aktivnosti i uključite prijelaze.
- 4 Po potrebi odaberite boju za isticanje.
- 5 Po potrebi odaberite ikonu.
- 6 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.  
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Triatlon(2).
- 7 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Koristi zadano** za stvaranje prilagođene aktivnosti na temelju zadanih postavki sustava.
  - Odaberite postojeću aktivnost kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
- 8 Po potrebi odaberite GPS način rada.
- 9 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
  - Odaberite **Uredi postavke** za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti.

## Aktivnosti u zatvorenom


Uređaj epix može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu.

GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen. Kada trčite s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i takt izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i taktu poboljšava se nakon nekoliko kretanja na otvorenom pomoću GPS-a.

# Vježbanje

## Postavljanje korisničkog profila

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

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

### 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.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 6](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.


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

### O zonama pulsa

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

### Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Uređaj ima posebne zone pulsa za trčanje i vožnju bicikla. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Korisnički profil > Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Zadano** da biste vidjeli zadane vrijednosti (nije obavezno).  
Zadane vrijednosti mogu se primijeniti na trčanje i vožnju bicikla.
- 4 Odaberite **Trčanje ili Biciklizam**.
- 5 Odaberite **Preferenca > Postavi prilagođ. > Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
  - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maks. pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

## Izračuni zona pulsa

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

## Postavljanje zona snage

Vrijednosti zona zadane su vrijednosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računala.

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


## Praćenje aktivnosti

### Uključivanje praćenja aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Praćenje aktivnosti možete omogućiti tijekom početnog postavljanja ili u bilo kojem trenutku.

**NAPOMENA:** Uključivanje praćenja aktivnosti može smanjiti trajanje baterije između dva punjenja.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Uključeno**.  
Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj pronađe satelite i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se u miniaplikaciji za praćenje aktivnosti. Broj koraka periodično se ažurira.

### Korištenje upozorenja za kretanje


Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti.

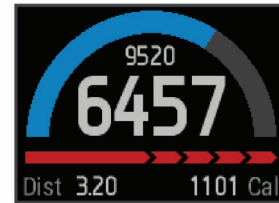
Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje

podsjeca vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krećite se! i pojaviti će se crvena crtica. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (**Postavke sustava, stranica 17**).

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

### Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju .



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računala možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

### Praćenje spavanja

Kada je aktiviran način rada za spavanje, uređaj prati statističke podatke o vašem odmoru. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razdoblja kretanja i razdoblja dubokog sna.

### Korištenje načina rada za spavanje

Ako želite koristiti funkciju praćenja spavanja, morate nositi uređaj.

- 1 Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz miniaplikacije za praćenje aktivnosti.
- 2 Odaberite **START > Da**.
- 3 Kada se probudite, odaberite **STOP > Da** kako biste izašli iz načina rada za spavanje.

**NAPOMENA:** Ako na uređaju zaboravite aktivirati način rada za spavanje, možete ručno unijeti vrijeme odlaska na počinak i vrijeme buđenja na Garmin Connect računalo kako biste pregledavali statističke podatke o spavanju.

## Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama iz usluge Garmin Connect i prenijeti ih na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremati ih na svoj uređaj.


### Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect računalo (**Garmin Connect, stranica 13**).

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Isključite uređaj.

### Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s računala usluge Garmin Connect morate preuzeti vježbanje.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 3 Odaberite vježbanje.

4 Odaberite **Započni vježbanje**.

5 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

## O kalendaru treninga

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

### Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect (*Garmin Connect*, stranica 13).


Možete pretraživati Garmin Connect kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i isplanirali staze te preuzeli plan na svoj uređaj.

1 Uređaj priključite na računalo.

2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 Odaberite i zakažite plan treninga.

4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

5 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.

## Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati. Kada odaberete gumb LAP, uređaj bilježi interval i prelazi na interval odmaranja.


### Stvaranje intervalnog vježbanja

1 Držite .

2 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.


3 Odaberite **Udaljenost, Doba dana** ili **Otvoreno**.

**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno.

4 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .

5 Odaberite **Odmor > Tip**.


6 Odaberite **Udaljenost, Doba dana** ili **Otvoreno**.

7 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .

8 Odaberite jednu ili više opcija:

- Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
- Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključeno**.
- Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključeno**.

### Početak intervalnog vježbanja

1 Držite .

2 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

5 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **LAP**.

6 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

### Zaustavljanje intervalnog vježbanja

• Kako biste završili interval, u bilo kojem trenutku odaberite **LAP**.

• Za zaustavljanje mjerača vremena u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**.

• Ako ste postavili interval hlađenja, za dovršetak intervalnog vježbanja odaberite **LAP**.

## Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

Usluga Virtual Partner nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite **Zasloni s podacima > Virtual Partner > Status > Uključeno**.

5 Odaberite **Postavljanje tempa** ili **Postavljanje brzine**.

6 Unesite vrijednost.

7 Započnite aktivnost.

8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje na zaslon funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.

## Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

1 Držite .

2 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
- Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
- Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### Poništavanje cilja treniranja

1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **UP** držite pritisnutim.

2 Odaberite **Trening > Otkazi cilj > Da**.

## Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite .


2 Odaberite **Trening > Utrka u okviru akt..**

- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 4 Odaberite aktivnost.  
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 6 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## Osobni rekordi


Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju. Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

### Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.


### Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.


**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

### Brisanje osobnog rekorda

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

### Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

- 3 Odaberite sport.
  - 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.
- Brišu se rekordi samo za taj sport.

## Dinamika trčanja

Možete koristiti kompatibilni uređaj epix uparen s dodatkom HRM-Run™ kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj

### Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslon dinamike trčanja prikazuje skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz tempa, okomite oscilacije ili vremena dodira s tlom. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Neiskusni su trkači dulje u dodiru s tlom, imaju veće okomite oscilacije i niži tempo od iskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo niži tempo i malo veće okomite

formi u stvarnom vremenu. Ako je epix isporučen s dodatkom HRM-Run, uređaji su već upareni.

Dodatak HRM-Run accessory ima mjerač brzine koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao tri parametra trčanja: takt, okomitu oscilaciju i vrijeme dodira s tlom.

**NAPOMENA:** Dodatak HRM-Run kompatibilan je s nekoliko ANT+ proizvoda za fitness i nakon uparivanja može prikazivati podatke o puls. Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim uređajima Garmin.

**Takt:** Takt je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).


**Okomita oscilacija:** Okomita oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

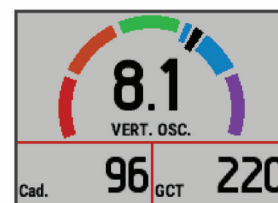
**Vrijeme dodira s tlom:** Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom nije dostupno tijekom hodanja.

### Trening s dinamikom trčanja

Kako biste vidjeli dinamiku trčanja, morate staviti dodatak HRM-Run i upariti ga s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*). Ako je vaš epix uređaj isporučen s HRM-Run dodatnom opremom, uređaji su upareni i epix postavljen je tako da prikazuje dinamiku trčanja.

- 1 Odaberite opciju:
    - Ako su vaša HRM-Run dodatna oprema i epix uređaj već upareni, idite na korak 8.
    - Ako vaša HRM-Run dodatna oprema i epix uređaj nisu upareni, izvršite sve korake ovog postupka.
  - 2 Držite .
  - 3 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
  - 4 Odaberite aktivnost.
  - 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dinamika trčanja > Status > Omogućeno**.
- NAPOMENA:** Zaslon dinamike trčanja nije dostupan za sve aktivnosti.
- 6 Odaberite **Primarna metrika**.
  - 7 Odaberite **Kadenca, VRIJEME DODIRA S TLOM** ili **Vertikalna oscilacija**.  
Primarna metrika pojavljuje se kao polje pri vrhu zaslona s podacima s odgovarajućim položajem na mjeracu boje.
  - 8 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 3*).
  - 9 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.






oscilacije. Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon tempa	Raspon okomite oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 185 k/min	< 6,7 cm	< 208 ms
Plava	70–95	174–185 k/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zelena	30–69	163–173 k/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Narančasta	5–29	151–162 k/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Crvena	< 5	< 151 k/min	> 11,8 cm	> 305 ms

## Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

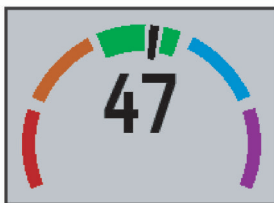
Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li uređaj HRM-Run.  
Uređaj HRM-Run na prednjoj strani ima .
- Ponovno prema uputama uparite dodatak HRM-Run s uređajem epix.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju kao nule, provjerite da je HRM-Run ispravno okrenut.  
**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne može se izračunati kada hodate.

## 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® Technologies Ltd. Uređaj epix ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za vožnju bicikla možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa i mjeracem snage. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za trčanje možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro

## 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


Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 9*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*). Ako je vaš epix uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 5*).


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

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Moja statistika > Maksimalni VO2 > Trčanje**.

### Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa, postaviti mjerac snage i upariti ih sa svojim epix uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*). Ako je vaš epix uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 5*).

**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**.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Moja statistika > Maksimalni VO2 > Biciklizam**.



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](http://www.CooperInstitute.org).

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Kako biste mogli vidjeti predviđena vremena utrke (samo za trčanje) prvo morate postaviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 5*).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 9*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utruku.

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

- 1 Postavite monitor pulsa i krenite na trčanje.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Moja statistika > Predviđanje utrke**.  
Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

### Savjetnik za oporavak


Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje. Funkcija savjetnika za oporavak uključuje vrijeme oporavka i provjeru oporavka. Tehnologiju savjetnika za oporavak pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat Technologies Ltd.

**Provjera oporavka:** Provjera oporavka ukazuje na vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu unutar prvih nekoliko minuta aktivnosti.

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

### Uključivanje savjetnika za oporavak

Kako biste mogli koristiti značajku savjetnika za oporavak, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*). Ako je vaš uređaj epix isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu trebate dovršiti postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*) i postaviti maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 5*).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Moja statistika > Savj. za opor. > Status > Uključeno**.
- 3 Krenite na trčanje.  
Unutar prvih nekoliko minuta trčanja pojavljuje se provjera oporavka i pokazuje vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu.
- 4 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.  
Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.

### Prikaz vremena oporavka

Prije prikaza vremena oporavka morate omogućiti značajku savjetnika za oporavak.

- 1 Držite .

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

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

### O tehnologiji Training Effect

Training Effect mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Važno je znati da se Training Effect brojevi (1,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko trčanja. Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu kondiciju.


Training Effect	Opis
1,0 – 1,9	Pomaže oporavku (kratke aktivnosti). Poboljšava izdržljivost kod dužih aktivnosti (više od 40 minuta).
2,0 – 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.
3,0 – 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja kao dio tjednog programa treninga.
4,0 – 4,9	Iznimno poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja 1 – 2 puta tjedno uz odgovarajuće vrijeme oporavka.
5,0	Uzrokuje privremeno preopterećenje uz iznimno poboljšanje. Do ovog broja trenirajte uz osobit oprez. Zahtijeva dodatne dane oporavka.

Tehnologiju Training Effect pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na adresi [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).


## Sat

### Postavljanje alarma

Možete postaviti do deset različitih alarma. Svaki alarm može biti jednokratni ili možete postaviti da se redovito ponavlja.


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite **Status > Uključeno**.
- 4 Odaberite **Doba dana** i unesite vrijeme alarma.
- 5 Odaberite **Obavijest**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite vrijeme ponavljanja alarma, npr. svaki dan, vikendom ili samo jednom (nije obavezno).

### Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Sat > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni > Uključeno** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.


- Po potrebi odaberite **Obavijest**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- Odaberite **Pokreni mjer. vrem.**.

## Korištenje štoperice

- Držite .
- Odaberite **Sat > Štoperica**.
- Na satu odaberite **START**.

## Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca

Možete postaviti upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

- Držite .
- Odaberite **Sat > Upozorenja**.
- Odaberite opciju:
  - Odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključeno**.
  - Odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključeno**.
- Odaberite **Doba dana** i unesite vrijeme.

# Navigacija


## Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- Držite .
- Odaberite **Spremi lokaciju**.
- Slijedite upute na zaslonu.


## Kretanje prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu. Kada počnete navigirati, možete odabrati aktivnost koju ćete koristiti na putu do odredišta, na primjer, planinarenje, trčanje ili vožnja bicikla. Ako prilikom početka navigacije već bilježite aktivnost, uređaj će tijekom navigacije nastaviti bilježiti trenutnu aktivnost.

- Držite .
- Odaberite **Navigacija**.
- Odaberite kategoriju.
- Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- Odaberite **Idi na**.
- Odaberite aktivnost.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- Za početak navođenja odaberite **START**.
- Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).

## Navigacija do točke interesa

Ako kartografski podaci instalirani na vašem uređaju uključuju točke interesa, možete navigirati do njih.

- Držite .
- Odaberite **Točke karte** i odaberite kategoriju.  
Pojavit će se popis točaka interesa najbližih vašoj trenutnoj lokaciji.
- Za pretraživanje u blizini druge lokacije odaberite **Traži pored**, a zatim odaberite lokaciju (nije obavezno).
- U rezultatima pretraživanja odaberite točku interesa.
- Odaberite **Idi na**.
- Odaberite aktivnost.

Pojavit će se navigacijski podaci.


- Za početak navođenja odaberite **START**.

## Točke interesa

Točka interesa je mjesto na koje vam je korisno ili zanimljivo. Točke interesa organizirane su po kategorijama i uključuju popularna odredišta na putovanjima poput benzinskih crpki, restorana, hotela i zabavnih sadržaja.

## Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotornju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- Držite .
- Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.
- Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **START**.
- Odaberite aktivnost.  
Pojavit će se navigacijski podaci.
- Za početak navođenja odaberite **START**.
- Za prikaz drugih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).

## Kompas

Uređaj sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa, stranica 16*).

## Karta

Vaš epix sat može prikazivati nekoliko vrsta Garmin kartografskih podataka kao što su topografske karte, BirdsEye slike, BlueChart® nautičke grafikone i City Navigator® karte ulica. Za kupnju kartografskih podataka i pregled informacija o kompatibilnosti posjetite web-mjesto [garmin.com/maps](http://garmin.com/maps).


▲ predstavlja vašu lokaciju na karti. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

## Pregled karte

Na satu odaberite **DOWN**.

## Pretraživanje karte

Pomoću zaslona osjetljivog na dodir i tipki možete pregledavati kartu.

- Dodirnite kartu ili držite .
- Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.
- Odaberite opciju:
  - Za zumiranje približite ili raširite dva prsta na zaslonu osjetljivom na dodir.
  - Za pomicanje povucite kartu.
  - Za korištenje kontrola na zaslonu odaberite kontrolu ili odaberite ključ koji se nalazi pored kontrole.
  - Za prebacivanje kontrola na zaslonu između pomicanja i zumiranja odaberite **START**.
  - Za odabir točke na koju pokazuju oznake središta, odaberite središte ili držite tipku **START**.

## Spremanje ili navigiranje do lokacije na karti

Bilo koju lokaciju na karti možete odabrati pomoću zaslona osjetljivog na dodir. Lokaciju možete spremiti ili se početi kretati prema njoj.

- Dodirnite kartu.  
Na karti se prikazuju kontrole i oznaka središta.
- Pomaknite i zumirajte kartu kako biste lokaciju postavili u oznake središta.
- Odaberite oznake središta.

- 4 Po potrebi odaberite točku interesa u blizini.
- 5 Odaberite opciju:
  - Kako biste počeli navigirati do lokacije odaberite **Idi**.
  - Za spremanje lokacije odaberite **Spremi**.
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o lokaciji, odaberite **Pregledaj**.

## Navigacija do početne točke

Možete navigirati natrag do početne točke trase ili aktivnosti uz put kojim ste prošli. Ova je značajka dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

Tijekom aktivnosti odaberite **STOP > TracBack**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ① i trasa koju treba slijediti ②.

## Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i dodatne informacije ANT+ senzora.

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

## Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
  - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
  - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
  - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
  - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
  - Kako biste se u suprotnom smjeru kretali putem kojim ste se kretali tijekom aktivnosti, odaberite **TracBack** (*Navigacija do početne točke*, stranica 12).
  - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.
  - Kako biste se kretali putem kojim ste putovali za aktivnost, odaberite **Idi**.

### Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijeđenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

### Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate upariti uređaj s kompatibilnim monitorom pulsa, dovršiti aktivnost te je zatim spremiti.

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

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Vrijeme u zoni**.

## Pregledavanje ukupnih koraka

Ako želite pregledavati ukupan broj koraka, najprije morate uključiti praćenje aktivnosti (*Uključivanje praćenja aktivnosti*, stranica 6).

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Koraci**.
- 3 Odaberite dan kako biste vidjeli ukupan broj koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije.

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

## Brisanje povijesti

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izbriši sve aktivn.** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
  - Odaberite **Pon. postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 4 Potvrdite odabir.

## Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost i nadmorsku visinu.

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Moja statistika > Brojač kilometara**.
- 3 Odaberite opciju za prikaz ukupnih vrijednosti izmjerenih pomoću brojača kilometara.
- 4 Po potrebi odaberite ukupnu vrijednost i zatim odaberite **Da** kako bi se brojač kilometara ponovo postavio na nulu.

## Povezane značajke

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš epix uređaj kada uređaj povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth bežičnu tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na stranici [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps). Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

**Telefonske obavijesti:** Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem epix uređaju.

**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.

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

**Connect IQ:** Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, miniaplikacijama, aplikacijama i podatkovnim poljima.

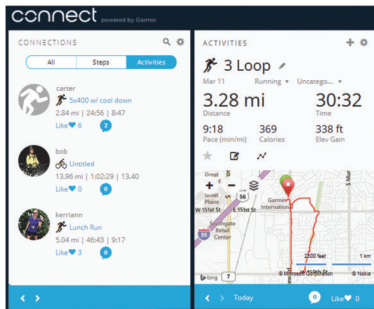
## Garmin Connect

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. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**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, elevaciju, puls, potrošene kalorije, takt, maksimalni VO<sub>2</sub>, dinamika trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

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

### Upotreba aplikacije Garmin Connect Mobile

Možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun kako biste dobili sveobuhvatnu analizu. Uz Garmin Connect račun možete vidjeti kartu svojih aktivnosti i dijeliti aktivnosti s prijateljima. Možete uključiti automatski prijenos u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite > **Uređaji**.
- 2 Odaberite svoj epix uređaj i odaberite **Postavke uređaja**.
- 3 Pomoću prekidača uključite automatski prijenos.

### Ručni prijenos podataka na Garmin Connect Mobile

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Sinkronizacija**.

### Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Ako svoj epix uređaj niste uparili s pametnim telefonom, sve svoje podatke o aktivnostima možete prenijeti na svoj Garmin Connect račun pomoću računala.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti epix uređaj i kompatibilan mobilni uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Pametne obavijesti > Status > Uključeno**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Način rada sata**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 10 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

### Prikaz obavijesti

- 1 Na satu odaberite **UP** za prikaz miniaplikacije za obavijesti.
- 2 Odaberite **START** pa odaberite obavijest.
- 3 Po potrebi odaberite **DOWN** za kretanje sadržajem obavijesti.
- 4 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Obavijesti ostaju na vašem epix uređaju dok ih ne pregledate ili ne izbrišete s mobilnog uređaja.

### Upravljanje obavijestima

Obavijestima koje se prikazuju na uređaju epix možete upravljati pomoću kompatibilnog mobilnog uređaja.

Odaberite opciju:

- Ako koristite uređaj iOS®, pomoću postavki centra za obavijesti na mobilnom uređaju odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite uređaj Android™, pomoću postavki aplikacije Garmin Connect odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

### Isključivanje Bluetooth tehnologije

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Status > Isključi** za isključivanje Bluetooth bežične tehnologije na vašem epix uređaju.

Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin i drugih pružatelja usluga pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile.

**Izgledi sata:** Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

**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.

**Miniaplikacije:** Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

**Aplikacije:** Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

### Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti svoj epix uređaj i pametni telefon s aplikacijom Garmin Connect Mobile.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite > **Connect IQ trgovina**.



2 Odaberite svoj epix uređaj.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).

3 U miniaplikaciji uređaja odaberite **Connect IQ trgovina**.

4 Odaberite Connect IQ funkciju.

5 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Postavke aplikacija za aktivnosti

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

Držite  i odaberite **Postavke > Aplikacije** i odaberite aktivnost.

**Zasloni s podacima:** Prilagođava zaslone s podacima za odabranu aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*). Za neke aktivnosti možete i prikazati ili sakriti kartografske podatke.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za odabranu aktivnost.

**Metronom:** Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma, stranica 3*).

**Karta:** Postavlja preference prikaza za zaslone s podacima karte za određenu aktivnost. Ako je omogućena opcija **Koristi post.sus.**, zasloni s podacima karte koriste preference iz sistemskih postavki karte (*Postavke karte, stranica 17*).

**Izrada rute:** Postavlja preference za izračun ruta za ovu aplikaciju.

**Auto Lap:** Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® (*Auto Lap, stranica 15*).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje značajke Auto Pause®, stranica 15*).

**Automatski uspon:** Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine pomoću ugrađenog visinomjera.

**A.izr.d.t.sk.:** Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

**3D brzina:** Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost, stranica 16*).

**3D udaljenost:** Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

**Automatsko pomicanje:** Omogućuje automatsko kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 16*).

**GPS:** Postavlja način rada za GPS antenu (*UltraTrac, stranica 16*).

**Veličina bazena:** Postavlja duljinu bazena za plivanje u bazenu (*Plivanje u bazenu, stranica 4*).

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

**Ušteda energije:** Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 16*).

**Boja pozadine:** Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

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

**Status:** Prikazuje ili skriva odabranu aktivnost u popisu aplikacija.

**Pomakni dolje:** Prilagođava položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

**Pomakni gore:** Prilagođava položaj aktivnosti u popisu aplikacija.

**Ukloni:** Briše aktivnost.

**NAPOMENA:** Brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija i svih korisničkih postavki za tu aktivnost. Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti kako biste izbrisano aktivnost vratili na popis (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 20*).

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

### Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite **Zasloni s podacima**.

5 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.

6 Odaberite opciju:

- Za uključivanje i isključivanje zaslona s podacima pritisnite **Status**.
- Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
- Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.

### Upozorenja

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

**Upozorenje na događaj:** Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

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


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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Takt	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.



Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <a href="#">O zonama pulsa, stranica 5</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 6</a> .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Napajanje	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

### Postavljanje upozorenja


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

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

### Auto Lap

#### Označavanje dionica po udaljenosti

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


- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Auto Lap**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
  - Odaberite **Udalj. autom.dion.** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 17](#)).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14](#)).

### Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.
- 5 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
- 6 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

### Postavke izrade rute

Za svaku aktivnost možete postaviti postavke izračuna rute kako biste prilagodili način na koji uređaj izračunava rute.

U postavkama aplikacije odaberite Izrada rute.

**Aktivnost:** Postavljanje aktivnosti za rutu. Uređaj izračunava optimizirane rute za vrstu aktivnosti kojom se bavite.

**Metoda izračuna:** Odabir načina računanja kako biste trajanje, udaljenost ili uspone rute sveli na najmanju moguću mjeru.


**Zaključ. na cestu:** Zaključavanje ikone položaja koja označava vaš položaj na karti na najbližu cestu.

**Izbjegavanje:** Postavlja ceste ili vrste prijevoza koje će se izbjegavati na rutama.

### Omogućavanje značajke 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 morate stati.

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Auto Pause**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
  - Odaberite **Koris. defin.** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

### Omogućavanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Automatski uspon > Status > Uključeno**.
- 5 Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- 6 Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- 7 Po potrebi odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.


- 8 Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- 9 Odaberite **Preb.izm.nač.rad** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

### 3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlo. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

### Korištenje značajke automatskog pomicanja


Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Automatsko pomicanje**.
- 5 Odaberite brzinu prikaza.

### UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

### Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite , odaberite **Postavke > Aplikacije** i odaberite aktivnost. Odaberite Ušteda energije za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

**Normalno:** Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

**Produljeno:** Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.


### Postavke izgleda sata

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

### Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 13](#)).


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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Izgled sata > Tip**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za aktiviranje prethodno učitano digitalnog izgleda sata odaberite **Digitalni**.
  - Za aktiviranje instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite naziv instaliranog izgleda sata.
- 4 Ako koristite prethodno učitani izgled sata, odaberite opciju:
  - Za promjenu boje pozadine odaberite **Boja pozadine**.
  - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.

- Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
  - Za promjenu podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Dodatni podaci**.
- 5 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
  - 6 Odaberite **START** za spremanje odabira.

### Prilagođavanje petlje widgeta

Možete prikazati, sakriti ili premješati stavke u petlji widgeta.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Status** za prikazivanje ili skrivanje widgeta iz petlje widgeta.
  - Odaberite **Pomakni dolje** ili **Pomakni gore** kako biste promijenili lokaciju widgeta u petlji.

### Postavke senzora

#### Postavke kompasa

Držite  i odaberite **Postavke > Senzori > Kompas**.

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Kalibracija kompasa, stranica 16](#)).

**Prikaz:** Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 16](#)).


**Način rada:** Postavljanje kompasa tako da koristi samo podatke sa elektroničkih senzora (Uključeno), kombinaciju GPS podataka i podataka elektroničkog senzora prilikom kretanja (Automatski) ili samo GPS podatke (Isključi).

#### Kalibracija kompasa

#### OBAVIJEST


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

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

#### Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
  - Za automatsko postavljanje magnetske deklinacije vaše lokacije odaberite **Magnetski**.
  - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.

## Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke iz visinomjera i barometra, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer zadnji put kalibriran (*Postavke visinomjera, stranica 17*).

### Postavke visinomjera

Držite  i odaberite **Postavke > Senzori > Visinomjer**.

**Autom.kalibr.:** Omogućuje samostalno kalibriranje visinomjera prilikom svakog uključivanja GPS praćenja.

**Kalibriraj:** Omogućuje ručnu kalibraciju senzora visinomjera.

#### Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Senzori > Visinomjer**.

3 Odaberite opciju:

- Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Autom.kalibr. > Jednom**.
- Za automatsku kalibraciju putem periodičnih ažuriranja kalibracije GPS položaja odaberite **Autom.kalibr. > Neprekidno**.
- Za unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj**.

### Postavke barometra

Držite  i odaberite **Postavke > Senzori > Barometar**.

**Plotanje:** Postavlja vremensku skalu karte u miniaplikaciji barometra.

**Upozorenje na oluju:** Postavlja razinu promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju.

## Postavke karte

Možete podesiti kako se karta pojavljuje na widgetu karte i zaslonima s podacima.

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Karta**.

**Konfiguriranje karti:** Prikazuje ili skriva podatke s instaliranih proizvoda s kartama.

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

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

**Zapisnik traga:** Prikazuje ili skriva zapisnik traga ili put kojim ste došli kao linije u boji na karti.

**Lokacije korisn.:** Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

### Prikazivanje i skrivanje kartografskih podataka

Ako je na uređaju instalirano više karata, možete odabrati kartografske podatke koji će se prikazivati na karti.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Karta > Konfiguriranje karti**.

3 Odaberite kartu kako biste aktivirali prekidač koji prikazuje ili skriva kartografske podatke.

## Postavke sustava

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

**Korisnički profil:** Omogućava vam pristup i prilagođavanje osobne statistike (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*).

**Jezik:** Postavljanje jezika prikaza uređaja.

**Doba dana:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 17*).

**Pozad. osvjetljenje:** Prilagođavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 17*).

**Zvukovi:** Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

**Jedinice:** Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 17*).

**GLONASS:** Za bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja možete omogućiti opciju GLONASS. Korištenje WAAS/EGNOS i GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS sustav.

**WAAS/EGNOS:** Za bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja možete omogućiti opciju WAAS/EGNOS. Korištenje WAAS/EGNOS i GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS sustav.

**Format položaja:** Postavlja format geografskog položaja i opcije datuma.

**Format:** Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu.

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

**USB rad:** Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

**Vrać. zad. postavki:** Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 20*).

**Ažuriranje softvera:** Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express.

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

### Postavke vremena

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Doba dana**.

**Format za vrijeme:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

**Postavi vrijeme:** Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

**Doba dana:** Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

### Postavke pozadinskog osvjetljenja

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Pozad. osvjetljenje**.

**Način rada:** Postavljanje pozadinskog osvjetljenja na ručno uključivanje ili za tipke i upozorenja.

**Pauza prije početka:** Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

### Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, te nadmorsku visinu, težinu, visinu i temperaturu.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.

3 Odaberite vrstu mjerenja.

- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

## ANT+ senzori

Uređaj je kompatibilan s ovom dodatnom bežičnom opremom ANT+.


- Monitor pulsa kao što je HRM-Run (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 18*)
- Senzor brzine i takta bicikla (*Korištenje dodatnog senzora takta bicikla, stranica 18*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 18*)
- Senzor snage kao što je Vector™
- tempe™ bežični senzor temperature (*tempe, stranica 19*)

Više informacija o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na <http://buy.garmin.com>.

### Uparivanje ANT+ senzora

Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

**NAPOMENA:** Ako je s uređajem isporučen monitor pulsa, monitor je već uparen s uređajem.

- 1 Ako uparujete monitor pulsa, stavite ga (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 18*).  
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.  
**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Postavke > Senzori > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Pretraži sve**.
  - Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezan. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

### 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 prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

- 1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



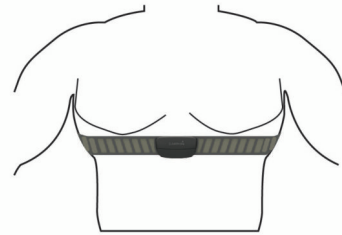
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

- 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 18*).

### Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke.
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 – 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 19*).
- 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.

### Korištenje dodatnog senzora takta bicikla

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor takta bicikla.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*).
- Ažurirajte informacije korisničkog profila za fitness (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*).
- Otiđite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 3*).

### Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

### Kalibriranje nožnog senzora


Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

### Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 18*).



Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim uređajem tvrtke Garmin, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Pedometar > Faktor kalibracije**.
- 3 Prilagodite faktor kalibracije:
  - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
  - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

## tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

## Informacije o uređaju

### Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i licencni ugovor.

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

### Postupanje s uređajem

#### OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

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

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

### Čišćenje uređaja

#### OBAVIJEST

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

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

### Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	5 ATM <sup>1</sup>
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 55 °C (od -4 ° do 131 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	2,4 GHz ANT+ bežična tehnologija Bluetooth uređaj

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg uređaja kao što su praćenje aktivnosti, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani ANT+ senzori.

Trajanje baterije	Način rada
Do 20 h	GPS načina rada dok su omogućeni WAAS, EGNOS ili GLONASS.
Do 24 h	Normalni GPS način rada.
Do 50 h	UltraTrac GPS način rada s intervalom od dvije minute.
Do 3 tjedna	Pametni sat s praćenjem aktivnosti, pametnim obavijestima i omogućenim Connect IQ značajkama.
Do 24 tjedna	Sat s malim zahtjevima napajanja kad su svi senzori, povezane značajke i praćenje aktivnosti onemogućeni.

### Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

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

- Smanjite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 17*).
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 16*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Povezane značajke, stranica 12*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti, stranica 6*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 13*).

### Održavanje monitora pulsa

#### OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otpoččati i ukloniti modul.

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

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

### HRM-Run – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	1 godina (1 sat dnevno)
Vodootpornost	3 ATM <sup>2</sup> <b>NAPOMENA:</b> Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

<sup>2</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).



## Zamjenjive baterije

### ⚠ UPOZORENJE

Baterije nemojte vaditi pomoću oštrih predmeta.

Bateriju držite izvan dohvata djece.

Baterije nikad ne stavljajte u usta. Ako ih progutate, obratite se liječniku ili lokalnom centru za kontrolu otrova.

Zamjenjive baterije u obliku kovanica mogu sadržavati perklorat. Na njih se mogu primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Pogledajte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ OPREZ

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada.

## Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pomoću malog križnog odvijača 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.

## Upravljanje podacima

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

### 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, nije ga potrebno sigurno isključiti.

- 1 Dovršenje postupka:
  - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
  - Za Mac računala povucite ikonu jedinice u smeće.

- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

### 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 **Izbrisi**.

## Rješavanje problema

### Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

### Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

### Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti.

- 1 Držite **LIGHT** najmanje 25 sekundi.
- 2 Držite **LIGHT** jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

### Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrać. zad. postavki > Da**.

### Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- Posjetite [www.garmin.com/outdoor](http://www.garmin.com/outdoor).
- Posjetite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

## Dodatak

### Podatkovna polja

**% FTP:** Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

**%HRR:** Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

**24-satni maksimum:** Maksimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

**24-satni minimum:** Minimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

**Ambijentalni tlak:** Nekalibrirani ambijentalni tlak.

**Balans:** Trenutni balans snage lijevo/desno.

**Balans dionice:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

**Barometarski tlak:** Kalibrirani trenutni tlak.

**Br.zaves. po dulj.int.:** Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

**Br.zaves.u zad. dulj.:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijedenu duljinu bazena.

**Brz.zaves. po interv.:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

**Brz.zaves.zad.dulj.:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

**Brz.zaves.zad.inter.:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina dionice:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**Brzina zad.dion.:** Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

**Brzina zaveslaja:** Broj zaveslaja u minuti (z/min).

**Brzina zaveslaja:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

**Dionica %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu 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).

**Duljina dionice:** Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

**Duljine:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

**Duljine intervala:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

**GPS smjer:** Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

**GPS visina:** Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

**ISP.BRZ.:** Brzina kojom se približavate određištju duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Izlazak 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 kadence.

**Kadencia:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

**Kadencia dionice:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Kadencia dionice:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Kadencia zad.dion.:** Biciklizam. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Kadencia zad.dion.:** Trčanje. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

**Koraci:** Broj koraka koje je nožni senzor snimio.

**Lokacija:** Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

**Lokacija odredišta:** Položaj vašeg konačnog odredišta.

**Maks.nadm.visina:** Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

**Maks.nizb.:** Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

**Maks.snaga dion:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

**Maks.uzbrdica:** Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

**Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Mekoća pedale:** Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

**Min. Nadm. visina:** Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Mjer.vrem.odm.:** Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

**Mjerač vremena:** Trenutačno vrijeme na štoperici.

**Nadmorska visina:** 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 %.

**Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.

**Nautička udaljenost:** Prijedena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

**Naziv odredišta:** Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Nizbrdica dionice:** Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

**Nizbrdica zadnje dionice:** Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

**NP:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

**NP dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

**NP zadnje dionice:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

**Okomita oscil.dion.:** Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu dionicu.

**Omjer kliz. do odr.:** Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određištju nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Omjer klizanja:** Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

**P.bal.u per.od 3s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

**Ponavlj.uključ.:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

**Pr.bal. u per. od 10s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

**Pr.bal. u per. od 30s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

**pr.br.zav.po dulj.:** Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

**Pr.pul.d.,%od m.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

**Pr. puls,% od maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

**Pr. sn. u per. od 10s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

**Pr. udalj. po zav.:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

**PR.VR.DOLASKA:** Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

**Preostala udaljen.:** Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Prosj.% rezerv.pulsa:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

**Prosj.okom.oscil.:** Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu aktivnost.

**Prosj. snaga u 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

**Prosj. snaga u 3 s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

**Prosj.vrij.dod.s tlom:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

**Prosj. vrijeme dion.:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

**Prosječan puls:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

**Prosječan SWOLF:** Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 4*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

**Prosječan tempo:** Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

**Prosječna brzina:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

**Prosječna kadenca:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

**Prosječna kadenca:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

**Prosječna snaga:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Prosječni balans:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

**Prosječni silazak:** Prosječna okomita udaljenost spusta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Prosječni uspon:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Protoklo 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 monitorom pulsa.

**Puls %maks.:** Postotak maksimalnog pulsa.

**Puls na zad.dion.:** Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

**Puls po dionici:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.

**Rad:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

**Širina/dužina:** Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

**Smjer:** Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Smjer:** Smjer u kojem se krećete.

**Smjer kompasa:** Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

**Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima.

**Snaga dionice:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

**Snaga poslj. dionice:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

**Snaga prema težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

**Staza:** Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**SWOLF intervala:** Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

**SWOLF zad.interv.:** Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.

**SWOLF zadnje dulj.:** Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

**Temperatura:** Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.

**Tempo:** Trenutni tempo.

**Tempo intervala:** Prosječan tempo za trenutni interval.

**Tempo po dionici:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

**Tempo zad.dion.:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

**Tempo zad. interv.:** Prosječan tempo za posljednji dovršeni interval.

**Tempo zadnje dulj.:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

**Training Effect:** Trenutačni učinak (1,0 do 5,0) na vašu aerobnu kondiciju.

**TSS:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

**Učin. ob. sile:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

**Ud.po zav.zad.int:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

**Udalj. po zav.es.inter:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

**Udaljen.poslj.interv.:** Prijedeana udaljenost za posljednji dovršeni interval.

**Udaljen.zadnje dion.:** Prijedeana udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Udaljenost:** Prijedeana udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost intervala:** Prijedeana udaljenost za trenutni interval.

**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.

**Uzbrdica dionice:** Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

**Uzbrdica zadnje dionice:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

**Van staze:** Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vert. brzina do cilja:** Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vert.udalj.do odred.:** Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Vertikalna brzina:** Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

**Vertikalna oscilacija:** Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

**Vr.dod.s tlom d.:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

**Vrij. zad. interv.:** Vrijeme štoperice za posljednji dovršeni interval.

**Vrijeme dionice:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

**VRIJEME DODIRA S TLOM:** Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

**Vrijeme intervala:** Vrijeme štoperice za trenutni interval.

**Vrijeme u zoni:** Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

**Vrijeme zadnje dion.:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

**Vrsta zav.zad.interv.:** Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

**Vrsta zav.es. po int.:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

**Vrsta zav.es.zad.dulj.:** Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

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

**Zaves. posl. interv.:** Ukupan broj zaveslaja za zadnji dovršeni interval.

**Zaveslaji:** Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji po interv.:** Ukupan broj zaveslaja za trenutni interval.

**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 FTP postavki ili prilagođenih postavki.

## Licenci ugovor za softver


KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

## Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

~	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
==	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
⊞	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.



# Indeks

- A**  
aktivnosti **2, 14**  
pokretanje **2, 5**  
prilagođeno **5**  
spremanje **2, 3, 5**  
alarmi **10, 14**  
ANT+ senzori **18**  
aplikacije **12, 13**  
pametni telefon **1**  
Auto Lap **15**  
Auto Pause **15**  
automatski uspon **3, 15**  
automatsko pomicanje **16**
- B**  
barometar **17**  
baterija **19**  
maksimiziranje **13, 16, 19**  
punjenje **1**  
trajanje **19**  
zamjena **20**  
biciklizam **3**  
Bluetooth tehnologija **12, 13**  
brisanje  
osobni rekordi **8**  
povijest **12**  
svi korisnički podaci **20**  
brzina **16**
- C**  
cilj **7**  
ciljevi **7**  
Connect IQ **13, 14**
- Č**  
čišćenje uređaja **19**
- D**  
daskanje na snijegu **2, 3**  
dinamika trčanja **8, 9**  
dodaci **20**  
drill vježbe **4**  
duljine **4**
- G**  
Garmin Connect **1, 6, 7, 12, 13**  
spremanje podataka **13**  
Garmin Express **1**  
nadogradnja softvera **1**  
registriranje uređaja **1**  
glavni izbornik, prilagođavanje **16**  
GLONASS **17**  
GPS **16, 17**
- I**  
ID jedinice **19**  
intenzivno vježbanje **4**  
intervali **4**  
vježbanje **7**  
izbornik **1**  
izgledi sata **13, 16**
- J**  
jezik **17**
- K**  
kadenca **3, 8**  
upozorenja **15**  
kalendar **7**  
Kalendar **7**  
kalibracija  
kompas **16**  
visinomjer **17**  
kalorija, upozorenja **15**  
karta **11, 17**  
karte  
nadogradnja **1**  
navigacija **11, 12**  
pretraživanje **11**
- kompas **11, 16**  
kalibracija **16**  
kondicija **10**  
koordinate **11**  
korisnički podaci, brisanje **20**  
korisnički profil **5**
- L**  
licencni ugovor za softver **23**  
lokacije **11**  
spremanje **11**
- M**  
maksimalni VO2 **9, 10**  
metronom **3**  
miniaplikacije **2, 13**  
mjerač odbrojavanja **10**  
mjerač vremena **3–5, 12**  
odbrojavanje **10**  
mjerne jedinice **17**  
multisport **5, 12**
- N**  
način rada sata **16**  
način rada za spavanje **6**  
navigacija, Sight 'N Go **11**  
nožni senzor **18**
- O**  
obavijesti **13**  
odometar **12**  
okomita oscilacija **8**  
oporavak **10**  
osobni rekordi **8**  
brisanje **8**
- P**  
pametni telefon **2, 13**  
aplikacije **12**  
uparivanje **1**  
pedometar **18**  
penjanje **3**  
planinarenje **3**  
plivanje **4**  
plivanje na otvorenom **4**  
podaci  
prijenos **13**  
spremanje **13**  
stranice **14**  
podatkovna polja **3, 13**  
ponovno postavljanje uređaja **20**  
popis **12**  
slanje na računalo **13**  
postavke **14–17, 20**  
postavke sustava **17**  
povijest **3–5, 12**  
brisanje **12**  
slanje na računalo **13**  
pozadinsko osvjetljenje **1, 17**  
praćenje aktivnosti **6**  
predviđeno vrijeme završetka **10**  
prijenos podataka **13**  
prilagođavanje uređaja **14**  
profili **2**  
korisnik **5**
- puls  
monitor **9, 10, 18, 19**  
senzor **19, 20**  
upozorenja **15**  
zone **5, 12**
- Puls, zone **6**  
punjenje **1**
- R**  
referentni sjever **16**  
registracija proizvoda **1**  
registriranje uređaja **1**  
rješavanje problema **9, 18, 20**  
rute **11**  
postavke **15**
- S**  
sat **10, 11**  
senzori bicikla **18**  
Sight 'N Go **11**  
skijanje **2**  
alpsko **2, 3**  
daskanje na snijegu **2, 3**  
snaga (sila)  
mjerači **9**  
upozorenja **15**  
zone **6**  
softver  
licenca **19**  
nadogradnja **1**  
verzija **19**  
specifikacije **19**  
spremanje aktivnosti **3–5**  
swolf rezultat **4**
- Š**  
štoperica **11**
- T**  
takt **8**  
senzori **18**  
tempe **19, 20**  
temperatura **19, 20**  
tipka napajanja **1**  
tipke **1, 17**  
zaključavanje **1**  
točke interesa (POI) **11**  
točke karte. *Vidi* točke interesa (POI)  
tonovi **3, 10**  
TracBack **2, 12**  
tragovi **3, 11**  
Training Effect **10**  
trening, planovi **6**  
treniranje **7, 12**  
planovi **7**  
stranice **3**  
treniranje za triatlon **5**
- U**  
udaljenost **16**  
upozorenja **15**  
UltraTrac **16**  
uparivanje  
ANT+ senzori **18**  
pametni telefon **1**  
upozorenja **11, 14, 15**  
USB, prekid veze **20**  
utrkivanje **7**
- V**  
veličina bazena **4**  
VIRB daljinski upravljač **2**  
Virtual Partner **7**  
visinomjer **17**  
kalibracija **17**  
vježbanje **6**  
učitavanje **6**  
vodootpornost **19**  
vrijeme  
postavke **17**  
upozorenja **15**  
vremenske zone i formati **17**  
vrijeme dodira s tlom **8**  
vrijeme izlaska i zalaska sunca **11**
- W**  
widgeti **2**
- Z**  
zaključavanje  
tipke **1**  
zaslon **1**  
zamjena baterije **20**  
zaslon **17**  
zaključavanje **1**  
zaslon osjetljiv na dodir **1**  
zaveslaji **4**

zone  
puls **5**  
snaga **6**

