

**GARMIN®**

**fēnix® 3/HR**



Korisnički priručnik

© 2016 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®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) trgovački su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® zaštićen je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod može sadržavati biblioteku (Kiss FFT) koju licencira Mark Borgerding pod uvjetima BSD licence s 3 stavke <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

# Sadržaj

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>	Započinjanje triatlona ili multisport aktivnosti.....	8
Tipke.....	1	Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	9
Zaključavanje tipki.....	1	Golf.....	9
Punjenje uređaja.....	1	Igranje golfa.....	9
Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	1	Informacije o rupi.....	9
Podrška i nadogradnja.....	1	Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	9
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	1	Korištenje brojača kilometara za golf.....	9
Praćenje rezultata.....	9	Pregledavanje rezultata.....	9
Mjerenje udarca.....	9	Mjerenje udarca.....	9
<b>Funkcije mjerenja pulsa</b> .....	<b>1</b>	<b>Vježbanje</b> .....	<b>10</b>
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	2	Postavljanje korisničkog profila.....	10
Nošenje uređaja i puls.....	2	Ciljevi vježbanja.....	10
Savjeti za čudne podatke o puls.....	2	O zonama pulsa.....	10
Prikaz widgeta za puls.....	2	Postavljanje zona pulsa.....	10
Odašiljanje podataka o puls.....	2	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	10
Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	2	Izračuni zona pulsa.....	10
Postavljanje monitora pulsa.....	2	O postavki Predani sportaš.....	10
Savjeti za čudne podatke o puls.....	2	Postavljanje zona snage.....	10
Dinamika trčanja.....	3	Praćenje aktivnosti.....	10
Trening s dinamikom trčanja.....	3	Uključivanje praćenja aktivnosti.....	10
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	3	Korištenje upozorenja za kretanje.....	11
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	3	Automatski cilj.....	11
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	4	Praćenje spavanja.....	11
Fiziološka mjerenja.....	4	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	11
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	4	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	11
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	4	Minute intenzivnog vježbanja.....	11
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	4	Vježbanje.....	11
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	4	Praćenje vježbanja na internetu.....	11
Vrijeme oporavka.....	5	Početak vježbanja.....	11
Uključivanje savjetnika za oporavak.....	5	O kalendaru treninga.....	11
Puls oporavka.....	5	Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect.....	12
Laktatni prag.....	5	Intervalno vježbanje.....	12
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	5	Stvaranje intervalnog vježbanja.....	12
Stanje performansi.....	5	Početak intervalnog vježbanja.....	12
Pregledavanje stanja performansi.....	5	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	12
Izračun napreznja.....	5	Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	12
Pregledavanje izračuna napreznja.....	5	Postavljanje cilja treniranja.....	12
Poništavanje cilja treniranja.....	12	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću.....	12
Osobni rekordi.....	13	Pregledavanje osobnih rekorda.....	13
Pregledavanje osobnih rekorda.....	13	Vraćanje osobnog rekorda.....	13
Vraćanje osobnog rekorda.....	13	Brisanje osobnog rekorda.....	13
Brisanje svih osobnih rekorda.....	13	Brisanje svih osobnih rekorda.....	13
O tehnologiji Training Effect.....	13	O tehnologiji Training Effect.....	13
<b>Sat</b> .....	<b>13</b>	<b>Sat</b> .....	<b>13</b>
Postavljanje alarma.....	13	Postavljanje alarma.....	13
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	13	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	13
Korištenje štoperice.....	13	Korištenje štoperice.....	13
Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca.....	13	Postavljanje upozorenja na izlazak i zalazak sunca.....	13
<b>Navigacija</b> .....	<b>13</b>	<b>Navigacija</b> .....	<b>13</b>
Projekcija točke.....	13	Projekcija točke.....	13
Spremanje vaše lokacije.....	14	Spremanje vaše lokacije.....	14
Uređivanje spremljenih lokacija.....	14	Uređivanje spremljenih lokacija.....	14
Uređivanje spremljenih lokacija.....	14	Uređivanje spremljenih lokacija.....	14
Brisanje svih spremljenih lokacija.....	14	Brisanje svih spremljenih lokacija.....	14
Kretanje prema odredištu.....	14	Kretanje prema odredištu.....	14
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go.....	14	Navigacija s funkcijom Sight 'N Go.....	14
Kompas.....	14	Kompas.....	14
Karta.....	14	Karta.....	14
Pomicanje i zumiranje na karti.....	14	Pomicanje i zumiranje na karti.....	14
Navigacija do početne točke.....	14	Navigacija do početne točke.....	14
Visinomjer i barometar.....	14	Visinomjer i barometar.....	14
<b>Povijest</b> .....	<b>14</b>	<b>Povijest</b> .....	<b>14</b>

Korištenje funkcije Povijest .....	15	Ručno kalibriranje pedometra .....	22
Povijest multisport aktivnosti .....	15	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra .....	22
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa .....	15	tempe .....	22
Pregledavanje ukupnih koraka .....	15	<b>Informacije o uređaju .....</b>	<b>23</b>
Pregledavanje ukupnih podataka .....	15	Prikaz informacija o uređaju .....	23
Brisanje povijesti .....	15	Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima .....	23
Korištenje brojača kilometara .....	15	Specifikacije .....	23
<b>Povezane značajke .....</b>	<b>15</b>	Informacije o bateriji .....	23
Omogućavanje Bluetooth obavijesti .....	15	HRM-Run – specifikacije .....	23
Prikaz obavijesti .....	15	Upravljanje podacima .....	23
Upravljanje obavijestima .....	15	Iskopčavanje USB kabela .....	23
Isključivanje Bluetooth tehnologije .....	16	Brisanje datoteka .....	23
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju za Bluetooth .....	16	Rješavanje problema .....	23
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja .....	16	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje .....	23
Garmin Connect .....	16	Očitana temperatura nije točna .....	23
Ručni prijenos podataka na Garmin Connect Mobile .....	16	Ponovno postavljanje uređaja .....	23
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu .....	16	Vraćanje svih zadanih postavki .....	23
Wi-Fi® – povezane značajke .....	16	Maksimiziranje vijeka trajanja baterije .....	23
Postavljanje Wi-Fi Povezivost .....	16	Dodatne informacije .....	24
<b>Connect IQ funkcije .....</b>	<b>16</b>	<b>Održavanje uređaja .....</b>	<b>24</b>
Preuzimanje Connect IQ funkcija .....	17	Postupanje s uređajem .....	24
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala .....	17	Čišćenje uređaja .....	24
Widgeti .....	17	Podešavanje metalnog remena sata .....	24
Pregledavanje widgeta .....	17	Upute za održavanje monitora pulsa .....	24
Prilagođavanje petlje widgeta .....	17	Održavanje monitora pulsa .....	24
VIRB daljinski upravljač .....	17	Zamjenjive baterije .....	24
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom .....	17	Zamjena baterije monitora pulsa .....	24
<b>Prilagođavanje vašeg uređaja .....</b>	<b>17</b>	<b>Dodatak .....</b>	<b>24</b>
Postavke aplikacija za aktivnosti .....	17	Podatkovna polja .....	24
Prilagođavanje zaslona s podacima .....	18	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	27
Dodavanje karte aktivnosti .....	18	Veličina i opseg kotača .....	27
Upozorenja .....	18	BSD licenca s 3 stavke .....	28
Postavljanje upozorenja .....	19	Objašnjenja simbola .....	28
Auto Lap .....	19	<b>Indeks .....</b>	<b>29</b>
Označavanje dionica po udaljenosti .....	19		
Omogućavanje značajke Auto Pause® .....	19		
Omogućavanje automatskog uspona .....	19		
3D brzina i udaljenost .....	19		
Korištenje značajke automatskog pomicanja .....	20		
UltraTrac .....	20		
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije .....	20		
Uključivanje i isključivanje tipke Dionica .....	20		
Postavke izgleda sata .....	20		
Prilagođavanje izgleda sata .....	20		
Postavke senzora .....	20		
Postavke kompasa .....	20		
Ručna kalibracija kompasa .....	20		
Postavljanje referentnog sjevera .....	20		
Postavke visinomjera .....	21		
Kalibracija barometarskog visinomjera .....	21		
Postavke barometra .....	21		
Postavke navigacije .....	21		
Prilagođavanje funkcija karte .....	21		
Postavljanje indikatora smjera .....	21		
Postavke sustava .....	21		
Prilagođavanje tipki prečaca .....	21		
Postavke vremena .....	21		
Postavke pozadinskog osvjetljenja .....	21		
Mijenjanje mjernih jedinica .....	22		
<b>ANT+ senzori .....</b>	<b>22</b>		
Uparivanje ANT+ senzora .....	22		
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu .....	22		
Nožni senzor .....	22		
Poboljšavanje kalibracije pedometra .....	22		

## Uvod

### ⚠ UPOZORENJE

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

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

## Tipke



① LIGHT 	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz opcija izbornika prečaca, uključujući uključivanje i isključivanje uređaja.
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 miniaplikacije, izbornike i poruke. Držite za prikaz sata na bilo kojoj stranici.
⑤ UP 	Odaberite za kretanje kroz miniaplikacije, izbornike i poruke. Odaberite za odbacivanje kratke poruke ili obavijesti. Držite za prikaz glavnog izbornika.

## Zaključavanje tipki

Tipke možete zaključavati kako biste spriječili slučajno pritisakanje tipki.

- 1 Držite **LIGHT** dvije sekunde i zatim odaberite **Zaključaj uređaj** kako biste zaključali tipke.
- 2 Držite **LIGHT** dvije sekunde i zatim odaberite **Otključaj uređaj** kako biste otključali tipke.

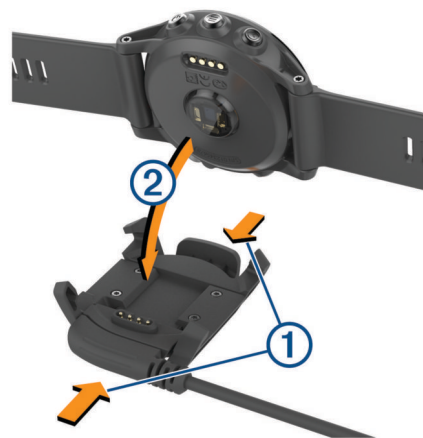
## Punjenje uređaja

### 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 računalo.

- 1 Priključite USB kraj kabela u AC adapter ili USB priključak na računalo.
- 2 Po potrebi priključite AC adapter u standardnu zidnu utičnicu.
- 3 Povucite stranice baze za punjenje ① kako biste otvorili poluge na bazi.



- 4 Kada poravnate kontakte, uređaj stavite u bazu ② i otpustite poluge kako bi uređaj držale na mjestu.  
Kada ga priključite na izvor napajanja, uređaj će se uključiti, a na zaslonu će se pojaviti oznaka napunjenosti baterije.
- 5 Napunite uređaj do kraja.

## Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Povežite svoj fenix 3 uređaj i pametni telefon kako biste mogli iskoristiti sve funkcije uređaja.

- 1 Idite na [garmin.com/apps](http://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 fenix 3 držite **UP**.
- 4 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Upariv.mobil.uređ..**
- 5 Na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 6 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
  - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
  - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku postavki odaberite **Garmin uređaji > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

## Podrška i nadogradnja

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje.

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

## Postavljanje aplikacije 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.

## Funkcije mjerenja pulsa

Ovaj je priručnik za fenix 3 modele kompatibilne s monitorima pulsa i monitorima pulsa koji se nose na zapešću. Za korištenje funkcija opisanih u ovom odjeljku potreban vam je monitor pulsa.

**fenix 3:** Ovaj je uređaj kompatibilan s ANT+® monitorima pulsa.

**fenix 3 HR:** Ovaj uređaj sadrži monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+ monitorima pulsa.



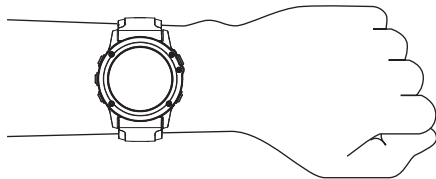
Podatke o puls u izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o puls u izmjereni na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

## Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

### Nošenje uređaja i puls

- fēnix 3 uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

**NAPOMENA:** Uređaj bi trebao čvrsto, ali i ugodno prianjati te se ne bi trebao pomicati tijekom trčanja ili vježbanja.



**NAPOMENA:** Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls u](#), stranica 2.

### Savjeti za čudne podatke o puls u

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

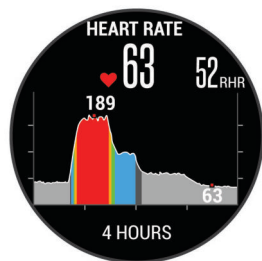
**NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

### Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

- Na satu odaberite **DOWN**.



- Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

### Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s uređaja fēnix 3 i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

**NAPOMENA:** Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- Držite **UP**.

- Odaberite **Postavke > Senzori > Puls na zapešću > Odašiljanje pulsa**.

- Odaberite opciju:

- Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **U aplikaciji** ([Započinjanje aktivnosti](#), stranica 6).
- Odaberite **Sad** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls u.

fēnix 3 počinje odašiljati podatke o puls u i pojavljuje se ikona (♥).

**NAPOMENA:** Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u možete pregledavati samo widget za puls.

- Uparite fēnix 3 i kompatibilni Garmin ANT+ uređaj.

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

**SAVJET:** Ako više ne želite odašiljati podatke o puls u, odaberite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

### Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

Na uređaju fēnix 3 HR zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ monitor pulsa.

- Držite **UP**.
- Odaberite **Postavke > Senzori > Puls na zapešću > Isključi**.

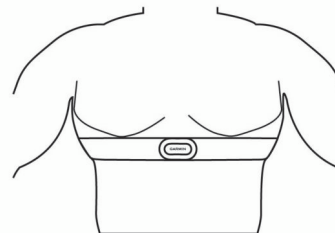
## Postavljanje monitora pulsa

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

- Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak remena.
- Navlažite elektrode ① na stražnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

**NAPOMENA:** Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

### Savjeti za čudne podatke o puls u

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.

- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 24*).
- 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.

## Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan fēnix 3 uređaj uparen s HRM-Run™ dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi i stvarnom vremenu. Ako je vaš fēnix 3 uređaj isporučen s HRM-Run dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

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

**Vertikalna oscilacija:** Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

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

**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

**Balans vremena dodira s tlom:** Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme

## Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. 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. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

**NAPOMENA:** Razlikuje se skala boja za balans vremena dodira s tlom (*Podaci o balansu vremena dodira s tlom, stranica 3*).

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu [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 kadence	Raspon vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	6,4 – 8,1 cm	6,1 – 7,4 %	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	8,2 – 9,7 cm	7,5 – 8,6 %	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	9,8 – 11,5 cm	8,7 – 10,1 %	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

## Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	Crvena	Narančasta	Zelena	Narančasta	Crvena
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

**Duljina koraka:** Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

**Omjer vertikalne oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

## Trening s dinamikom trčanja

Kako biste vidjeli dinamiku trčanja, morate staviti dodatak HRM-Run i upariti ga s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*). Ako je vaš fēnix 3 isporučen s dodatnom opremom, uređaji su upareni i fēnix 3 postavljen je tako da prikazuje dinamiku trčanja.

1 Odaberite opciju:

- Ako su vaša HRM-Run dodatna oprema i fēnix 3 uređaj već upareni, idite na korak 8.
- Ako vaša HRM-Run dodatna oprema i fēnix 3 uređaj nisu upareni, izvršite sve korake ovog postupka.

2 Držite UP.

3 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.

4 Odaberite aktivnost.

5 Odaberite **Zasloni s podacima**.

6 Odaberite zaslon s podacima o dinamici trčanja.

**NAPOMENA:** Zaslone dinamike trčanja nisu dostupni za sve aktivnosti.

7 Odaberite **Status > Omogućeno**.

8 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 7*).


9 Odaberite **UP** ili **DOWN** za otvaranje zaslona dinamike trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

## Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li HRM-Run dodatnu opremu. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite HRM-Run dodatnu opremu i fēnix 3.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li monitor pulsa ispravno okrenut.

**NAPOMENA:** Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

## Fiziološka mjerenja

Za ova je fiziološka mjerenja potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa. Mjerenja su procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat.

**NAPOMENA:** Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

**maksimalni VO2:** Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju.

**Predviđeno vrijeme utrke:** Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 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 utrku.

**Savjetnik za oporavak:** Savjetnik za oporavak prikazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

**Izračun naprežanja:** Za izračun naprežanja potreban je monitor pulsa na prsima. Izračun naprežanja mjeri oscilacije pulsa dok stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

**Stanje performansi:** Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

**Laktatni prag:** Za laktatni prag potreban je monitor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj mjeri laktatni prag pomoću pulsa i tempa.

## O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za fēnix 3 uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za

vožnju bicikla možete upariti svoj uređaj s kompatibilnim mjerjačem snage.

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



	Ljubičasta	Izvanredno
	Plava	Izvršno
	Zelena	Dobro
	Narančasta	Slabije
	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 27*) 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 22*). Ako je vaš fēnix 3 isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 10*).

**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 **UP**.
- 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 mjerjač snage i upariti ih sa svojim uređajem fēnix 3 (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*). Ako je vaš fēnix 3 isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 10*).

**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 **UP**.
- 4 Odaberite **Moja statistika > Maksimalni VO2 > Biciklizam**.

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.



Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 10](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 10](#)). Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 4](#)) 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 utрку.

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

Odaberite **UP > Moja statistika > Predviđanje utrke**.

Predviđena vremena prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

## Vrijeme oporavka

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

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

## Uključivanje savjetnika za oporavak

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 10](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 10](#)).

**1** Držite **UP**.

**2** Odaberite **Moja statistika > Savjetnik za oporavak > Status > Uključi**.

**3** Krenite na trčanje.

Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi ([Pregledavanje stanja performansi, stranica 5](#)).

**4** Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

## Puls oporavka

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

**SAVJET:** Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati. Nakon što se pojavi ova vrijednost, aktivnost možete spremiti ili odbaciti.

## Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procijenjena razina napora ili tempa. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 10](#)).

## Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22](#)). Mora postojati i procijenjeni maksimalni VO2 od prethodnog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 4](#)).

**SAVJET:** Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa.

**1** Držite **UP**.

**2** Odaberite **Moja statistika > Laktatni prag > Izvrši navođ.test**.

**3** Odaberite profil za trčanje na otvorenom.

Za dovršavanje testa potreban je GPS.

**4** Slijedite upute na zaslonu.

## Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svjež i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

**NAPOMENA:** Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 4](#)).

## Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22](#)). Ako je vaš fēnix 3 uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Uređaj analizira vaše stanje performansi na temelju podataka o pulsu i snazi.

**1** Dodajte **Stanje perform.** na zaslon s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 18](#)).

**2** Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.

**3** Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

## Izračun naprezanja

Izračun naprezanja rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da fēnix 3 analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše trčanje. Vrijednosti izračuna naprezanja kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoj izračun naprezanja, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

## Pregledavanje izračuna naprezanja

Ako želite vidjeti izračun naprezanja, najprije morate staviti monitor pulsa, upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22](#)) i prikazati aplikaciju za izračun naprezanja u popisu aplikacija ([Postavke aplikacija za aktivnosti, stranica 17](#)).

**SAVJET:** Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje naprezanja izvodite svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Izračun naprezanja**.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Mirno stanite i opustite se 3 minute.

## 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 računara ([Connect IQ funkcije, stranica 16](#)).

### 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**.  
Ako aktivnost ne spremite ručno nakon što ste je zaustavili, uređaj će je automatski spremiti nakon 25 minuta.
- 2 Odaberite opciju:
  - 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 praćenje traga natrag do početne točke aktivnosti odaberite **TracBack**.
  - 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 dodatnih 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 **Ski/das.-sn.**
- 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.  
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 dodatnih 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 **UP**.
- 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 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.  
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 dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## 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 22*).

- 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 senzorima.
- 5 Izađite 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 (opcionarno).
- 9 Za prikaz dodatnih 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenca.
  - 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 7*).  
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 22*).

- 1 Uparite ANT+ senzore, na primjer monitor pulsa, senzor brzine ili senzor kadenca (opcionarno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom korištenja senzora ANT+ pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
- 5 Izađite 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 dodatnih 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 spremiti podatke o pulsu tijekom plivanja.

### Plivanje u bazenu

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Pliv.u baz.**
- 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 dodatnih 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 18*).

Kraul	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 8</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.

**SAVJET:** Zaslone s podacima i podatkovna polja možete prilagoditi svom profilu aktivnosti za plivanje u bazenu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 18*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Pliv.u baz.**
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 5 Odaberite **LAP** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 6 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **LAP**.  
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 7 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.  
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranog za profil aktivnosti.
- 8 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.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### **Plivanje na otvorenom**

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Otvor. voda**.
- 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 Odaberite **LAP** kako biste snimili interval (dodatno).
- 7 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

## **Sportovi na vodi**

### **Započinjanje uspravnog veslanja na dasci za surfanje**

- 1 Uparite ANT+ senzor kao što je monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Usp.ves.das**.
- 4 Prilikom korištenja ANT+ senzora pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.

- 5 Izađite 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 dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### **Započinjanje veslanja**

- 1 Uparite ANT+ senzor kao što je monitor pulsa (nije obavezno).
- 2 Na satu odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Veslanje**.
- 4 Prilikom korištenja ANT+ senzora pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
- 5 Izađite 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 dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

### **Aktivnosti u zatvorenom**

Uređaj fēnix 3 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 ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

**SAVJET:** Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada je biciklizam uz GPS isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti (poput senzora brzine i kadence).

### **Multisport**

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. 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 triatlon 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 22*).

- 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 Izađite 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 dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP** > **Spremi**.

### Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Držite **UP**.
- 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.

## Golf

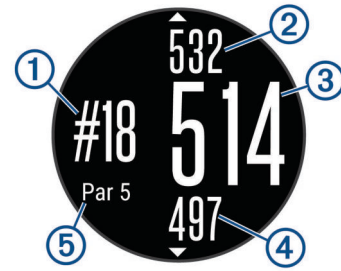
### Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, stranica 16*). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile nadograđuju se automatski. Prije igranja golfa napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno). Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.
- 6 Kada završite s aktivnošću, odaberite **START** > **Kraj runde** > **Da**.

### Informacije o rupi

Budući da se položaj zastavice mijenja, uređaj izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
▲	Sljedeća rupa
▼	Prethodna rupa

### Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

Odaberite **START** > **Layupovi**.

Na zaslonu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

**NAPOMENA:** Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

### Korištenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete bilježiti vrijeme, udaljenost i broj prijeđenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

- 1 Odaberite **START** > **Brojač kilometara**.
- 2 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

### Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START** > **Započ.biljež.rezul.**

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

- 2 Odaberite **DOWN** ili **UP** za postavljanje rezultata. Vaš je ukupni rezultat ① ažuriran.



### Pregledavanje rezultata

- 1 Odaberite **START** > **Kartica s rezultatima** i odaberite rupu.
- 2 Odaberite **DOWN** ili **UP** za promjenu rezultata za tu rupu.

### Mjerenje udarca

- 1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
- 2 Odaberite **START** > **Mjerenje udarca**.
- 3 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice. Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada se prebacite na sljedeću rupu.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovno postavljanje** kako biste u bilo kojem trenutku ponovno postavili udaljenost.



# 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 **UP**.
- 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 10](#)) 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, vožnju bicikla i plivanje. 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 računala.

- 1 Držite **UP**.
- 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, vožnju bicikla i plivanje.
- 4 Odaberite **Trčanje, Biciklizam ili Plivanje**.
- 5 Odaberite **Preferenca > Postavi prilagod.**
- 6 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.  
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test ([Laktatni prag, stranica 5](#)).
- 8 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
- 9 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 10 Odaberite opciju:
  - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).

- Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa u mirovanju.

11 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

### Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje uređaju da odredi vaš maksimalan puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 10](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računaru.
- Pomoću svog Garmin Connect računala pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

### Izračuni zona pulsa

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

### O postavki Predani sportaš

Predani je sportaš pojedinac koji intenzivno trenira dugi niz godina (uz izuzetak manjih ozljeda) i ima puls prilikom odmaranja 60 otkucaja u minuti (otk./min) ili manje.

### 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 **UP**.
- 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 vrijednost za svoj 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, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju

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 **UP**.

**2** Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Uključi**.

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 prijedanih tijekom dana prikazuje se u widgetu za praćenje aktivnosti. Broj koraka periodično se ažurira.

### Korištenje upozorenja za kretanje

Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti i upozorenje za kretanje (*Uključivanje praćenja aktivnosti, stranica 10*).

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krećite se! i pojavit će se crvena crtica. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 21*).

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 ①.



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

### Praćenje spavanja

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim postavkama Garmin Connect računara možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računaru.

#### Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

Kako biste koristili automatsko praćenje spavanja, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti (*Uključivanje praćenja aktivnosti, stranica 10*).

**1** Nosite uređaj za vrijeme spavanja.

**2** Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računaru, stranica 16*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računaru.

#### Korištenje načina rada Bez ometanja

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

**1** Držite **LIGHT**.

**2** Odaberite **Bez ometanja**.

**3** Odaberite opciju:

- Za uključivanje načina rada Bez ometanja odaberite **Status > Uključi**.
- Za isključivanje načina rada Bez ometanja odaberite **Status > Isključi**.
- Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite **Vrijeme spav..**

### Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

### 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 račun (*Garmin Connect, stranica 16*).

- 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 Garmin Connect računara morate preuzeti vježbanje.

- 1** Držite **UP**.
- 2** Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 3** Odaberite vježbanje.
- 4** Odaberite **Pokr. 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 16).

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.

#### Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 3 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.  
**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 4 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite **✓**.
- 5 Odaberite **BACK**.
- 6 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 7 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 8 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu **✓**.
- 9 Odaberite **BACK**.
- 10 Odaberite jednu ili više opcija:
  - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
  - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

#### Početak intervalnog vježbanja

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Trening > Intervali > Pokr. 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. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkivati se s njim.

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Virtual Partner > Status > Uključi**.
- 5 Odaberite **Post. tempa** ili **Post. brzine**.
- 6 Unesite vrijednost.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona 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 **UP**.
  - 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 utrkivati 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 funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
  - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računala.
- 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.

**NAPOMENA:** Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

### Pregledavanje osobnih rekorda

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

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

### Brisanje svih osobnih rekorda

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

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

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

## 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, puls, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Važno je znati da se brojevi za Training Effect (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
Od 1,0 do 1,9	Pomaže oporavku (kratke aktivnosti). Poboljšava izdržljivost kod dužih aktivnosti (duljih od 40 minuta).
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja kao dio tjednog programa treninga.
Od 4,0 do 4,9	Iznimno poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja jednom ili dvaput 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 web-mjestu [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).

## Sat

### Postavljanje alarma

Možete postaviti do deset različitih alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 5 Odaberite **Obavijest**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Frekvencija** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
- 7 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.

### Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sat > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi odaberite **Obavijest**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite **Pokreni mjerač vremena**.

### Korištenje štoperice

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sat > Štoperica**.
- 3 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.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Sat > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Prije zal.sun. > Status > Uključi**.
  - Odaberite **Prije izl. sun. > Status > Uključi**.
- 4 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

## Navigacija

### Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Po potrebi aplikaciju za projekciju točke dodajte na popis aplikacija (**Postavke aplikacija za aktivnosti, stranica 17**).
- 2 Odaberite **START > Proj.točke**.
- 3 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.



6 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.

7 Za spremanje odaberite **START**.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

## Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremati i kasnije do nje navigirati.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Spremi lokaciju**.

3 Slijedite upute na zaslonu.

## Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.

3 Odaberite spremljenu lokaciju.

4 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

## Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.

3 Odaberite spremljenu lokaciju.

4 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

## Brisanje svih spremljenih lokacija

Sve spremljene lokacije možete izbrisati odjednom.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije > Izbrisi sve**.

## 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.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija**.

3 Odaberite kategoriju.

4 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.

5 Odaberite **Idi na**.

6 Odaberite aktivnost.

Pojavit će se navigacijski podaci.

7 Za početak navođenja odaberite **START**.

8 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).

## Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Navigacija > Sight 'N Go**.

3 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **START**.

4 Odaberite aktivnost.

Pojavit će se navigacijski podaci.

5 Za početak navođenja odaberite **START**.

6 Za prikaz dodatnih 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 20*). Ako želite brzo otvoriti postavke kompasa, odaberite **START** na widgetu za kompas.

## Karta

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

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 14*)

- Postavke karte (*Prilagođavanje funkcija karte, stranica 21*)

## Pomicanje i zumiranje na karti

1 Za prikaz karte tijekom navigacije odaberite **UP** ili **DOWN**.

2 Držite **UP**.

3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.

4 Odaberite opciju:

- Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**.

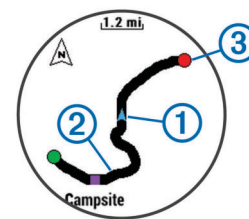
- Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **UP** i **DOWN**.

- Za odustajanje odaberite **BACK**.

## 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.

## Visinomjer i barometar

Uređaj sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Uređaj kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, 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 21*). Ako želite brzo otvoriti postavke visinomjera ili barometra, odaberite **START** na widgetima za visinomjer ili barometar.

## 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 **UP**.
- 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 14*).
  - 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 prijedenu 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 dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti.

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

- 1 Držite **UP**.
- 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 10*).

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

### Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

### Brisanje povijesti

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.

- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

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

- 4 Potvrdite odabir.

## Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijedenu udaljenost i nadmorsku visinu.

- 1 Držite **UP**.
- 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 fēnix 3 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 fēnix 3 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.

## Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti fēnix 3 uređaj i kompatibilan mobilni uređaj (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 1*).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 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 poč.**
- 10 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

### Prikaz obavijesti

- 1 Na izgledu sata odaberite **UP** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **START**, a zatim odaberite obavijest.
- 3 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 4 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

### Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na fēnix 3 uređaju.

Odaberite opciju:

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

## Isključivanje Bluetooth tehnologije

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Status > Isključi** za isključivanje Bluetooth bežične tehnologije na vašem fēnix 3 uređaju.

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

## Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju za Bluetooth

fēnix 3 možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth bežične tehnologije povezuje ili prekida vezu.

**NAPOMENA:** Upozorenja o povezivanju za Bluetooth zadano su isključena.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Upozorenja**.

## Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite **Pron.telefon**.

fēnix 3 uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu fēnix 3 uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

3 Za prekid traženja odaberite **LAP**.

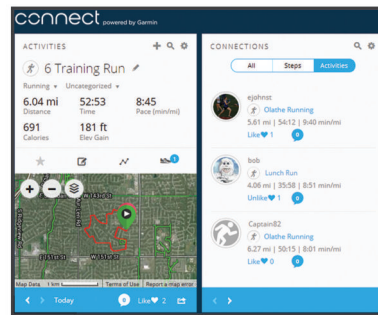
## Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone, runde golfa i još mnogo toga. Garmin Connect također je i vaš online dnevnik statističkih podataka u kojem možete analizirati i dijeliti sve svoje runde golfa. 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 fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

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



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

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

**Upravljajte svojim postavkama:** Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

## Ručni prijenos podataka na Garmin Connect Mobile

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Postavke > Bluetooth > Sinkronizacija**.

## Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Ako svoj fēnix 3 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.

## Wi-Fi® – povezane značajke

fēnix 3 uređaj ima Wi-Fi funkcije povezivosti. Aplikacija Garmin Connect Mobile nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi vezu.

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

**Vježbanja i planovi treninga:** Omogućuje vam da na web-mjestu Garmin Connect pregledavate i odabirete vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

**Nadogradnja softvera:** Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj preuzima najnoviju nadogradnju softvera. Sljedeći put kad uključite ili otključate uređaj upute na zaslonu vodit će vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

## Postavljanje Wi-Fi Povezivosti

1 Idite na [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start), and i preuzmite aplikaciju Garmin Express.

2 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi povezivost s Garmin Express.

## Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ značajke od Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Sat možete prilagoditi promjenom lica sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

**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 fēnix 3 i pametni telefon.

- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto [garminconnect.com](http://garminconnect.com) i prijavite se.
- 3 U widgetu uređaja odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 4 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

## Widgeti

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

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u petlju widgeta.

**Obavijesti:** Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na 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.

**Moj dan:** Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju zadnju zabilježenu aktivnost, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

**Koraci:** Bilježi dnevni broj koraka, ciljni broj koraka i prijeđenu udaljenost.

**Minute intenzivnog vježbanja:** Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

**Puls:** Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), najniži puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

**Zadnji sport:** Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta i ukupnu udaljenost za tjedan.

**ABC:** Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

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

**Kompas:** Prikazuje elektronički kompas.

**VIRB kontrole:** Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj fēnix 3.

**Zadnja aktivnost:** Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

**Kalorije:** Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

**Golf:** Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

**Praćenje psa:** Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s fēnix 3 uređajem uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.

## Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s nekoliko prethodno učitanih widgeta, a dodatni su dostupni nakon što uparite svoj uređaj i pametni telefon.

- Odaberite **UP** ili **DOWN**.  
Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.
- Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite i držite **DOWN** za povratak na izgled sata.
- Ako snimate aktivnost, odaberite **BACK** za povratak na stranice s podacima o aktivnosti.

## Prilagođavanje petlje widgeta

Možete prikazati, sakriti ili premješati stavke u petlji widgeta.

- 1 Držite **UP**.
- 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.

## VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. 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 *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 17*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na svom fēnix 3 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**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snim..**  
Na zaslonu fēnix 3 uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
  - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
  - Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **STOP**.
  - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
  - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

## 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 **UP**, odaberite **Postavke > Aplikacije** i odaberite aktivnost.



**Zasloni s podacima:** Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 18*). Za neke aktivnosti možete i prikazati ili sakriti kartografske podatke.

**Prijelazi:** Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

**Ponavljanje:** Omogućuje ponavljanje opcija za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

**Upozorenja:** Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za 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 7*).

**Auto Lap:** Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap, stranica 19*).

**Auto Pause:** Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje značajke Auto Pause®, stranica 19*).

**Automat.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 19*).

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

**Tipka Dionica:** Omogućuje snimanje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

**Autom. pomic.:** Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 20*).

**GPS:** Postavlja način rada za GPS antenu (*UltraTrac, stranica 20*).

**Veličina bazena:** Postavlja duljinu bazena za plivanje u bazenu (*Plivanje u bazenu, stranica 7*).

**Prep. zaves.:** Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

**Ušteda energije:** Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 20*).

**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 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 izbrisane aktivnosti vratili na popis (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 23*).

**Preimenuj:** Postavlja naziv aktivnosti.

## Prilagođavanje zaslona s podacima

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

1 Držite **UP**.

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.

## Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite **Zasloni s podacima > Karta**.

5 Za uključivanje i isključivanje karte pritisnite **Status**.

6 Odaberite **Orijentacija**.

7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Sjever gore** ako želite da se na vrhu stranice prikazuje sjever.
- Odaberite **Trag gore** ako želite da se na vrhu stranice prikazuje trenutni smjer kretanja.

8 Odaberite **Lokacije korisn.** kako bi se na karti prikazale ili sakrile spremljene lokacije.

9 Odaberite **Autom. zumir.** za automatski odabir optimalne razine zumiranja karte.

Kada je odabrana opcija Isključi, morate ručno zumirati kartu.

## Upozorenja

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

**Upozorenje na događaj:** Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, 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
Kadencna	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 10</a> i <a href="#">Izračuni zona pulsa, stranica 10</a> .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	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 **UP**.
- 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 **UP**.
- 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.auto.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 21](#)).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 18](#)).

### Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

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

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

### 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 **UP**.
- 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 **Korisnički definirano** 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Automat.uspon > Status > Uključi**.
- 5 Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- 6 Odaberite **Zaslon za penj.** 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 tlom. 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.  
**NAPOMENA:** Ova značajka nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite **Autom. pomic.**
- 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 **UP**, 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.

## Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti pomoću gumba LAP bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Tipka Dionica**.  
Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

## 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 16](#)).

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Izgled sata > Tip**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za aktiviranje prethodno učitano digitalnog izgleda sata odaberite **Digitalni**.
  - Za aktiviranje prethodno učitano analognog izgleda sata odaberite **Analogni**.
  - Za aktiviranje instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite naziv instaliranog izgleda sata.

4 Ako koristite prethodno učitano 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 stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled sekundi**.
- Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
- Za promjenu stila brojeva analognog izgleda sata odaberite **Pozadina**.
- Za promjenu podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Dodatni podaci**.
- Za prikazivanje ili skrivanje ikona statusa na digitalnom izgledu sata odaberite **Ikone statusa**.

5 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.

6 Odaberite **START** za spremanje odabira.

## Postavke senzora

### Postavke kompasa

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

**Kalibriraj:** Omogućivanje ručnog kalibriranja senzora kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 20](#)).

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

**Referentni sjever:** Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 20](#)).

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

### Ručna kalibracija kompasa

#### OBAVIJEST

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

Vaš je 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.  
**SAVJET:** Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

### Postavljanje referentnog sjevera

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

- 1 Držite **UP**.
- 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**.

- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetske varijacije odaberite **Korisnik**, unesite magnetsku varijancu i odaberite **Gotovo**.

## Postavke visinomjera

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

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

**Kalibriraj:** Omogućuje ručno 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.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori > Visinomjer**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Autom.kalibr. > Uključi**.
  - Za unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Kalibriraj**.

## Postavke barometra

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

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

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

## Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

### Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
  - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
  - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Graf.nadm.vis..**
  - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

### Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Oznaka smj.**

## Postavke sustava

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

**Korisnički profil:** Omogućava vam pristup i prilagođavanje osobne statistike (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*).

**Tipke prečaca:** Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 21*).

**Automatsko zaključavanje:** Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki.

**Jezik:** Postavljanje jezika prikaza uređaja.

**Vrijeme:** Prilagođavanje postavki vremena (*Postavke vremena, stranica 21*).

**Pozadinsko osvjetljenje:** Prilagođavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 21*).

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

**Jedinice:** Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 22*).

**GLONASS:** Korištenje GLONASS sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korištenje GPS i GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS.

**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 podat.:** 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.

**Vraćanje zadanih postavki:** Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 23*).

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

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

### Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja tipki START i BACK.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca > Držite START**.
- 3 Odaberite funkciju.
- 4 Odaberite **Držite BACK**.
- 5 Odaberite funkciju.

### Postavke vremena

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

**Format vremena:** 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.

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

### Postavke pozadinskog osvjetljenja

Držite UP i odaberite **Postavke > Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.

**Način rada:** Postavljanje pozadinskog osvjetljenja na ručno ili automatsko uključivanje. Opcija Automatski omogućuje odvojeno postavljanje pozadinskog osvjetljenja za tipke, upozorenja i kretnje.

**NAPOMENA:** Ako opciju Kretnja postavite na Uključi, pozadinsko osvjetljenje uključit će se kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

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

**Svjetlina:** Postavlja razinu svjetline pozadinskog osvjetljenja.

## Mijenjanje mjernih jedinica

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

- 1 Držite **UP**.
- 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 2*)
- Senzor brzine i takta bicikla (*Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu, stranica 22*)
- Nožni senzor (*Nožni senzor, stranica 22*)
- Senzor snage kao što je Vector™
- tempe™ bežični senzor temperature (*tempe, stranica 22*)

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 sensorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa sensorom 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 2*).  
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 **UP**.
- 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.

## Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*).
- Ažurirajte informacije korisničkog profila za fitness (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 10*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 27*).
- Otiđite na vožnju (*Odlazak na vožnju, stranica 7*).

## Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim sensorom. 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.

## Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

## Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*).

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor > Postavlj. vrijed..**
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
  - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
  - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

## Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 22*).

Uređaj možete postaviti da izračunava tempo i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina**.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
  - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

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

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

## Pregledavanje informacija o usklađenosti s propisima

- 1 U postavkama sustava odaberite **Opis**.
- 2 Odaberite **DOWN** dok se ne prikažu pravne informacije.

## Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 6 tjedana
Vodootpornost	10 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)
Radijske frekvencije	2,4 GHz
Radijski protokoli	ANT+ bežična tehnologija, Wi-Fi, Bluetooth Smart uređaj

## 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	Normalni GPS način rada
Do 50 h	UltraTrac GPS način rada s intervalom provjeravanja od dvije minute
Do 6 tjedana	Način rada sata

## HRM-Run – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	1 godina (otprilike 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	5 ATM <sup>2</sup>

## 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, uređaj nije potrebno sigurno isključiti.

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

- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

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

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

## 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 **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Da**.

### Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

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

- Smanjite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 21*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 20*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Povezane značajke, stranica 15*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 6*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti, stranica 10*).
- Koristite Connect IQ izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagodavanje izgleda sata, stranica 20*).

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 100 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</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).



- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima*, stranica 15).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje*, stranica 2).
- Isključite mjerenje pulsa na zapešću.  
**NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

## Dodatne informacije

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

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

## Održavanje uređaja

### Postupanje s uređajem

#### OBVIJEST

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

#### OBVIJEST

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.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Podešavanje metalnog remena sata

Ako vaš sat ima metalni remen, odnesite ga zlataru ili drugoj stručnoj osobi radi podešavanja duljine metalnog remena.

### Upute za održavanje monitora pulsa

#### Održavanje monitora pulsa

#### OBVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.

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

**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

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

### Zamjenjive baterije

#### ⚠ UPOZORENJE

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.

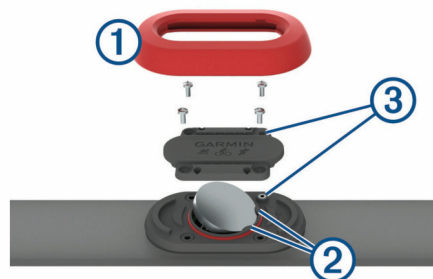
Pogledajte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ OPREZ

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

### Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.
- 2 Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.
- 3 Izvadite poklopac i bateriju.



- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 Ispod dva plastična jezička ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.

**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.

- 6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.

Pogledajte položaj prednjeg poklopca. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopcu.

**NAPOMENA:** Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

- 7 Zamijenite poklopac.

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

## Dodatak

### Podatkovna polja

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

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

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

**% r.p.p.d.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

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

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

**Ambijentalni tlak:** Nekalibrirani ambijentalni tlak.

**B.vr.do.s tl.-dion:** Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

**Bal.vr.dod.s tlom:** Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

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

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

**Barometar. tlak:** Kalibrirani trenutni tlak.

**Br.zav.u tren.int.:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

**Br.zav.u zad.dulj.:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

**Broj zaveslaja u zadnjem intervalu:** Ukupan broj zaveslaja za zadnji dovršeni interval.

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

**Brz.zav.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).

**Dionice:** Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

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

**Dulj.kor. u dion.:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

**Dulj.zad.dion.:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

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

**Duljina koraka:** Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

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

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

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

**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 određenoj duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**Izlazak sunca:** Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

**Kaden.zad.dion.:** Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

**Kaden.zad.dion.:** Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

**Kadenca dionice:** Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

**Kadenca dionice:** Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

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

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

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

**Maks.% mak.int.:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Maks.%pul.mir.in:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

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

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

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

**Maks.puls u int.:** Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

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

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

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

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

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

**Mjerač vremena:** Trenutačno vrijeme na mjeraču odbrojanja.

**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 %.

**Naut.udaljenost:** Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

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

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

**Nizb.zad.dion.:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

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

**Norm.Power z.d.:** Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

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

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

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

**Omj.v.osc.-dion.:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

**Omj.vert.oscilacije:** Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

**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.

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

**P.sn.u per.od 30s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

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

**Pr.% maks. u int.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Pr.% pul.u mir.int:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

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

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

**Pr.bal.vr.dod.s tl:** Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

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

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

**Pr.omj.ver.osc.:** Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

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

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

**Pr.sn.u per.od 3s:** Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

**Pr.tempo 500 m:** Prosječni tempo plivanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

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

**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.

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

**Pros.dulj. koraka:** Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

**Pros.puls u inter.:** Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

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

**Pros.j.%r.p.:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

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

**Pros.j.kadencia:** Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu aktivnost.

**Pros.j. kadencia:** Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu aktivnost.

**Pros.j. 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 7*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

**Pros.j.ver.oscil.:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

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

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

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

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

**Prosjek spušt.:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Prosjek uspona:** Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Protjeklo 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 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.

**Sljedeća točka:** Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

**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.

**Snag.prem.težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

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

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

**Snaga zad.dion.:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

**Stanje perform.:** Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

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

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

**Tem.500m z.di.:** Prosječni tempo plivanja na 500 metara za zadnju dionicu.

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

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

**Tempo:** Trenutni tempo.

**Tempo 500 m di.:** Prosječni tempo plivanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

**Tempo dionice:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

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

**Tempo na 500 m:** Trenutni tempo plivanja na 500 metara.

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

**Tempo zad.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.

**Uč.zat.m.:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

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

**Udalj.intervala:** Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

**Udalj.po zaves.:** Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

**Udalj.zad.interv.:** Prijeđena udaljenost za posljednji dovršeni interval.

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

**Udaljenost po zaveslaju u intervalu:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

**Udaljenost po zaveslaju u zadnjem intervalu:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

**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.

**Uzbrd. zad. dion.:** Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

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

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

**Vert.osc.po dion.:** Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

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

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

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

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

**Vr.zav.u tren.int.:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

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

**Vrij.zad.dion.:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

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

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

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

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

**Z.po d.tren.int.:** Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

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

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

**Zaveslaji u intervalu:** 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.

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Veličina i opseg kotača

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

Veličina kotača	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020

Veličina kotača	L (mm)
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515



Veličina kotača	L (mm)
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cjevasti	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

- Imena autora ili bilo kojeg suradnika ne smiju se koristiti za odobranje ili reklamiranje proizvoda izvedenih iz ovog softvera bez prethodne pismene dozvole.

VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI OVAJ SOFTVER STAVLJAJU NA RASPOLAGANJE "KAKAV JEST" I ODRIČU SE BILO KAKVIH IZRIČITIH ILI PODRAZUMIJEVANIH JAMSTAVA, UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA PODRAZUMIJEVANO JAMSTVO PODOBNOSTI NA PRODAJU ILI ZA BILO KOJU POSEBNU SVRHU. VLASNICI AUTORSKIH PRAVA I SURADNICI ODRIČU SE ODGOVORNOSTI ZA BILO KAKVU IZRAVNU, NEIZRAVNU, SLUČAJNU, POSEBNU, PRIMJERNU ILI POSLJEDIČNU ŠTETU KOJA JE NA BILO KOJI NAČIN POVEZANA S KORIŠTENJEM OVOG SOFTVERA (UKLJUČUJUĆI, ALI NE OGRANIČAVAJUĆI SE NA KUPNJU ZAMJENSKIH DOBARA ILI USLUGA, GUBITAK MOGUĆNOSTI KORIŠTENJA, PODATAKA ILI PROFITA ILI PREKIDA POSLOVANJA) NEOVISNO O NAČINU NA KOJI JE NASTALA I PRAVNOJ TEORIJI O ODGOVORNOSTI, BILO DA JE RIJEČ O UGOVORU, IZRIČITOJ ODGOVORNOSTI ILI DELIKTU (UKLJUČUJUĆI NEMAR I OSTALO), ČAK I AKO SU OBAVIJEŠTENI O MOGUĆNOSTI NASTANKA TAKVIH ŠTETA.

## 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.

## BSD licenca s 3 stavke

Copyright © 2003-2010, Mark Borgerding

Sva prava pridržana.

Ponovna distribucija i korištenje izvornog ili binarnog oblika s ili bez promjena dozvoljeno je ukoliko su zadovoljeni sljedeći uvjeti:

- Ponovna distribucija izvornog koda mora sadržavati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti.
- Ponovna distribucija u binarnom obliku mora reproducirati gornju obavijest o autorskom pravu, ovaj popis uvjeta i sljedeće odricanje od odgovornosti u dokumentima i/ili drugim materijalima koji se isporučuju s distribucijom.

# Indeks

## A

aktivnosti **6, 17**  
pokretanje **6, 8**  
prilagođeno **9**  
spremanje **6, 8**  
alarmi **13, 18**  
ANT+ senzori **22**  
aplikacije **15, 16**  
pametni telefon **1**  
Auto Lap **19**  
Auto Pause **19**  
automatski uspon **19**  
automatsko pomicanje **20**

## B

barometar **14, 21**  
baterija **24**  
maksimiziranje **16, 20, 23**  
punjenje **1**  
trajanje **23**  
zamjena **24**  
biciklizam **7**  
Bluetooth tehnologija **15, 16**  
brisanje  
osobni rekordi **13**  
povijest **15**  
svi korisnički podaci **23**  
brzina **19**

## C

cilj **12**  
ciljevi **12**  
Connect IQ **16, 17**

## Č

čišćenje uređaja **24**

## D

daskanje na snijegu **6**  
dinamika trčanja **3, 4**  
dogleg **9**  
drill vježbe **8**  
duljina koraka **3**  
duljine **7**

## G

Garmin Connect **1, 11, 12, 15–17**  
spremanje podataka **16**  
Garmin Express **1, 16**  
nadogradnja softvera **1**  
registriranje uređaja **1**  
glavni izbornik, prilagođavanje **17**  
GLONASS **21**  
GPS **20, 21**

## I

ID jedinice **23**  
intenzivno vježbanje **7**  
intervali **7**  
vježbanje **12**  
izbornik **1**  
izgledi sata **16, 20**  
izračun naprezanja **4, 5**

## J

Jezik **21**

## K

kadencija **3, 7**  
senzori **22**  
upozorenja **19**  
kalendar **12**  
Kalendar **11**  
kalibracija  
kompas **20**  
visinomjer **21**  
kalorija, upozorenja **19**  
karte **18, 21**  
navigacija **14**

pretraživanje **14**  
kartica s rezultatima **9**  
kompas **14, 20, 21**  
kalibracija **20**  
kondicija **13**  
koordinate **14**  
korisnički podaci, brisanje **23**  
korisnički profil **10**

## L

laktatni prag **5**  
layup **9**  
lokacije **14**  
brisanje **14**  
spremanje **14**  
uređivanje **14**

## M

maksimalni VO2 **4, 27**  
metronom **7**  
mjerač odbrojavanja **13**  
mjerač vremena **7, 8, 14**  
odbrojavanje **13**  
mjerjenje udarca **9**  
mjerne jedinice **22**  
multisport **8, 9, 15**

## N

način rada sata **20**  
način rada za spavanje **11**  
navigacija **18, 21**  
Sight 'N Go **14**  
nožni senzor **22**

## O

obavijesti **15**  
odometar **9, 15**  
okomita oscilacija **3**  
omjer vertikalne oscilacije **3**  
oporavak **4, 5**  
Oprema **24**  
osobni rekordi **13**  
brisanje **13**

## P

pametni telefon **16, 17**  
aplikacije **15, 16**  
uparivanje **1**  
pedometar **22**  
planinarenje **6**  
plivanje **7, 8**  
plivanje na otvorenom **8**  
podaci  
prijenos **16**  
spremanje **16**  
stranice **18**  
podatkovna polja **7, 16**  
ponovno postavljanje uređaja **23**  
popis **14**  
postavke **17, 20–23**  
postavke smjera **21**  
postavke sustava **21**  
povezivanje **16**  
povijest **7, 8, 15**  
brisanje **15**  
slanje na računalo **16**  
pozadinsko osvjetljenje **1, 21**  
praćenje aktivnosti **10, 11**  
predani sportaš **10**  
predviđeno vrijeme završetka **4**  
prijenos podataka **16**  
prilagođavanje uređaja **18, 21**  
profili **6**  
korisnik **10**  
puls **1, 2**  
monitor **2, 4, 5, 22, 24**  
uparivanje senzora **2**  
upozorenja **19**  
zone **10, 15**  
Puls, zone **10**  
punjenje **1**

## R

referentni sjever **20**  
registracija proizvoda **1**  
registriranje uređaja **1**  
remeni **24**  
rješavanje problema **2, 4, 23, 24**  
rute **14**

## S

sat **13**  
senzori bicikla **22**  
senzori za brzinu i takt **22**  
Sight 'N Go **14**  
skijanje **6**  
alpsko **6**  
daskanje na snijegu **6**  
snaga (sila)  
mjerači **4**  
upozorenja **19**  
zone **10**  
softver  
licenca **23**  
nadogradnja **1**  
verzija **23**  
specifikacije **23**  
spremanje aktivnosti **6–8**  
spremanje podataka **16**  
stanje performansi **4, 5**  
stari podaci **8**  
staze  
odabir **9**  
reprodukcija **9**  
swolf rezultat **7**

## Š

štoperica **13**

## T

tempe **22, 23**  
temperatura **22, 23**  
tipke **1, 21**  
prilagođavanje **20**  
zaključavanje **1**  
točke, projekcija **13**  
tonovi **7, 13**  
TracBack **6, 14**  
tragovi **6, 14**  
Training Effect **13**  
trening, planovi **11**  
trening u zatvorenom **8**  
treniranje **12, 15**  
planovi **12**  
stranice **7**  
treniranje za triatlon **8**

## U

udaljenost **19**  
upozorenja **19**  
UltraTrac **20**  
uparivanje  
ANT+ senzori **2, 22**  
pametni telefon **1**  
upozorenja **13, 18, 19**  
USB, prekid veze **23**  
uspravno veslanje na dasci za surfanje (SUP)  
**8**  
utrivanje **12**

## V

veličina bazena **7, 8**  
veličine kotača **27**  
vertikalna oscilacija **3**  
veslanje **8**  
veslanje na dasci za surfanje **8**  
VIRB daljinski upravljač **17**  
Virtual Partner **12**  
visinomjer **14, 21**  
kalibracija **21**  
vježbanje **11**  
učitavanje **11**  
vodootpornost **24**

vrijeme  
  postavke **21**  
  upozorenja **19**  
  vremenske zone i formati **21**  
vrijeme dodira s tlom **3**  
vrijeme izlaska i zalaska sunca **13**

## **W**

Wi-Fi, povezivanje **16**  
widgeti **2, 16, 17**

## **Z**

zaključavanje, tipke **1**  
zamjena baterije **24**  
zaslon **21**  
zaveslaji **7**  
zone  
  napajanje **10**  
  puls **10**  
zumiranje **1**





