

GARMIN®

fēnix® 3/HR



Priročnik za uporabo

© 2016 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, fēnix®, TracBack®, VIRB® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, tempe™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

American Heart Association® je registrirana blagovna znamka družbe American Heart Association, Inc. Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek lahko vsebuje knjižnico (Kiss FFT), za katero velja licenca BSD s 3 klavzulami, ki jo je izdal Mark Borgerding <http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1	Začetek triatlona ali dejavnosti z več športi.....	8
Tipke.....	1	Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	9
Zaklepanje tipk.....	1	Golf.....	9
Polnjenje naprave.....	1	Igranje golfa.....	9
Združevanje pametnega telefona z napravo.....	1	Informacije o luknjah.....	9
Podpora in posodobitve.....	1	Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	9
Nastavitev programa Garmin Express.....	1	Uporaba merilnika opravljene poti za golf.....	9
Funkcije za srčni utrip	1	Beležite rezultate.....	9
Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	2	Ogled rezultatov.....	9
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa.....	2	Merjenje razdalje udarca.....	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	2	Vadba	9
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	2	Nastavitev uporabniškega profila.....	9
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	2	Cilji pripravljenosti.....	9
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	2	O območjih srčnega utripa.....	10
Nošenje senzorja srčnega utripa.....	2	Nastavljanje območij srčnega utripa.....	10
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	3	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	10
Dinamika teka.....	3	Izračuni območij srčnega utripa.....	10
Vadba z dinamikom teka.....	3	O športnikih celo življenje.....	10
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	3	Nastavitev območij moči.....	10
Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi.....	3	Sledenje dejavnostim.....	10
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	4	Vklop sledenja dejavnostim.....	10
Fiziološke meritve.....	4	Uporaba opozorila za gibanje.....	11
Približne ocene najvišjega VO2.....	4	Samodejni cilj.....	11
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	4	Spremljanje spanja.....	11
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	4	Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	11
Ogled predvidenih časov tekem.....	5	Uporaba načina Ne moti.....	11
Čas regeneracije.....	5	Minute intenzivnosti.....	11
Vklop svetlovalca za regeneracijo.....	5	Vadbe.....	11
Srčni utrip med regeneracijo.....	5	Spremljanje vadbe v spletu.....	11
Laktatni prag.....	5	Začetek vadbe.....	11
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga.....	5	Koledar vadb.....	11
Stanje zmogljivosti.....	5	Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	11
Ogled stanja zmogljivosti.....	5	Intervalne vadbe.....	12
Učinek na telo.....	5	Ustvarjanje intervalne vadbe.....	12
Ogled učinka na telo.....	5	Začetek intervalne vadbe.....	12
Dejavnosti	6	Ustavitev intervalne vadbe.....	12
Začetek dejavnosti.....	6	Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	12
Zaustavitev dejavnosti.....	6	Nastavitev cilja vadbe.....	12
Smučanje.....	6	Preklic cilja vadbe.....	12
Tek na smučeh.....	6	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	12
Smučanje ali deskanje po hribu navzdol.....	6	Osebnih rekordov.....	12
Ogled smučarskih voženj.....	6	Ogled osebnih rekordov.....	12
Pohodništvo.....	6	Obnovitev osebnega rekorda.....	13
Ko greste na pohod.....	6	Brisanje osebnega rekorda.....	13
Tek.....	7	Brisanje vseh osebnih rekordov.....	13
Tek.....	7	O funkciji Training Effect.....	13
Uporaba metronoma.....	7	Ura	13
Kolesarjenje.....	7	Nastavljanje opozorila.....	13
Vožnja.....	7	Vklop odštevalnika.....	13
Plavanje.....	7	Uporaba štoparice.....	13
Plavanje v bazenu.....	7	Nastavitev opozoril o sončnem vzhodu in zahodu.....	13
Plavalna terminologija.....	7	Navigacija	13
Vrsta zavesljajev.....	7	Projekcija točke poti.....	13
Počitek med plavanjem v bazenu.....	7	Shranjevanje lokacije.....	13
Vadba z dnevnikom.....	8	Urejanje shranjenih lokacij.....	13
Plavanje v odprtih vodah.....	8	Urejanje shranjenih lokacij.....	14
Vodni športi.....	8	Brisanje vseh shranjenih lokacij.....	14
Začetek dejavnosti veslanja na deski.....	8	Navigacija do cilja.....	14
Začetek dejavnosti veslanja.....	8	Navigacija z orodjem Poglej in pojdi.....	14
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	8	Kompas.....	14
Več športov.....	8	Zemljevid.....	14
		Obračanje in povečevanje zemljevida.....	14
		Navigacija do začetne točke.....	14
		Višinomer in barometer.....	14
		Zgodovina	14

Uporaba zgodovine	14	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	22
Zgodovina več športov	15	tempe	22
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	15	Informacije o napravi	22
Ogled skupnega števila korakov	15	Ogled informacij o napravi	22
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	15	Ogled informacij o predpisih in skladnosti	22
Brisanje zgodovine	15	Specifikacije	22
Uporaba merilnika prevožene poti	15	Informacije o bateriji	22
Povezane funkcije	15	Specifikacije naprave HRM-Run	22
Omogočanje Bluetooth Obvestil	15	Upravljanje podatkov	23
Ogled obvestil	15	Odklop kabla USB	23
Upravljanje obvestil	15	Brisanje datotek	23
Izklop tehnologije Bluetooth	15	Odpravljanje težav	23
Vklon in izklop opozoril o povezavi Bluetooth	16	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	23
Iskanje izgubljene mobilne naprave	16	Odčitek temperature ni natančen	23
Garmin Connect	16	Ponastavitev naprave	23
Ročno prenašanje podatkov v Garmin Connect Mobile	16	Obnovitev vseh privzetih nastavitev	23
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	16	Podaljševanje trajanja baterije	23
Povezane funkcije Wi-Fi®	16	Pridobivanje dodatnih informacij	23
Nastavitev povezljivosti Wi-Fi	16	Vzdrževanje naprave	23
Funkcije Connect IQ	16	Nega naprave	23
Prenos funkcij Connect IQ	16	Čiščenje naprave	23
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	17	Prilagajanje kovinskega paščka za uro	24
Pripomočki	17	Navodila za nego merilnika srčnega utripa	24
Prikaz pripomočkov	17	Nega merilnika srčnega utripa	24
Prilagajanje kolesa pripomočkov	17	Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	24
Daljinski upravljalnik za VIRB	17	Menjava baterije merilnika srčnega utripa	24
Upravljanje športne kamere VIRB	17	Dodatek	24
Prilagajanje naprave	17	Podatkovna polja	24
Nastavitve programov za dejavnosti	17	Standardne ocene za najvišji VO2	27
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	18	Velikost in premer kolesa	27
Dodajanje zemljevida dejavnosti	18	Licenca BSD s 3 klavzulami	27
Opozorila	18	Definicije simbolov	28
Nastavitev opozoril	18	Kazalo	29
Auto Lap	19		
Označevanje krogov po razdalji	19		
Omogočanje funkcije Auto Pause®	19		
Omogočanje samodejnega vzpona	19		
Hitrost in razdalja v 3D	19		
Uporaba samodejnega pomikanja	19		
UltraTrac	19		
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	19		
Vklon in izklop tipke Lap	19		
Nastavitve videza ure	20		
Prilagajanje videza ure	20		
Nastavitve senzorjev	20		
Nastavitve kompasa	20		
Ročno umerjanje kompasa	20		
Nastavitev referenčnega severa	20		
Nastavitve višinomera	20		
Umerjanje barometričnega višinomera	20		
Nastavitve barometra	20		
Nastavitve navigacije	20		
Prilagajanje funkcij zemljevida	20		
Nastavitev prikazovalnika smeri	21		
Nastavitve sistema	21		
Prilagoditev bližnjičnih tipk	21		
Časovne nastavitve	21		
Nastavitve osvetlitve zaslona	21		
Spreminjanje merskih enot	21		
Senzorji ANT+	21		
Združevanje senzorjev ANT+	21		
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	22		
Senzor korakov	22		
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	22		
Ročno umerjanje senzorja korakov	22		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



① LIGHT 	Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Pridržite za ogled možnosti bližnjicega menija, vključno z vklopom in izklopom naprave.
② START STOP	Izberite, da pričnete ali zaustavite dejavnost. Uporabite, da izberete možnost v meniju.
③ BACK LAP	Izberite, če se želite vrniti na prejšnjo stran. Izberite, če želite med dejavnostjo beležiti kroge ali počitek.
④ DOWN 	Izberite za pomikanje po pripomočkih, menijih in sporočilih. Držite za ogled ure na kateri koli strani.
⑤ UP 	Izberite za pomikanje po pripomočkih, menijih in sporočilih. Izberite, če želite opustiti kratko sporočilo ali obvestilo. Zadržite, da prikazete glavni meni.

Zaklepanje tipk

Tipke lahko zaklenete, da preprečite njihovo nenamerno pritiskanje.

- 1 Držite tipko **LIGHT** dve sekundi in izberite **Zakleni napravo**, da zaklenete tipke.
- 2 Držite tipko **LIGHT** dve sekundi in izberite **Odkleni napravo**, da odklenete tipke.

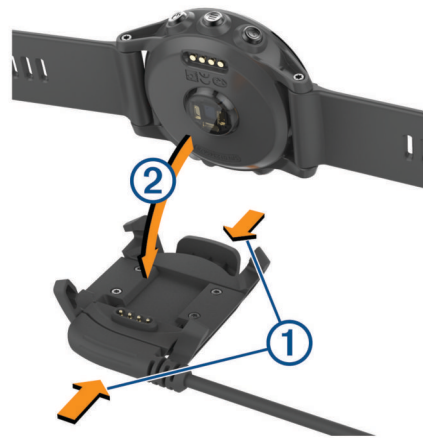
Polnjenje naprave

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v dodatku.

Napravo napaja vgrajena litij-ionska baterija, ki jo lahko polnite prek standardne stenske vtičnice ali vrat USB računalnika.

- 1 Konec kabla USB priklopite v napajalnik ali vrata USB računalnika.
- 2 Po potrebi napajalnik vklopite v standardno stensko vtičnico.
- 3 Stisnite stranska dela polnilne priklopne postaje ①, da razširite njene roke.



- 4 Poravnajte stike, postavite napravo v priklopno postajo ② in spustite roki, da napravo pritrdite na ustrezno mesto. Ko napravo priklopite na vir napajanja, se vklopi in na zaslonu se prikaže raven napolnjenosti baterije.
- 5 Napravo popolnoma napolnite.

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati vse funkcije naprave fēnix 3, napravo povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite garmin.com/apps in prenesite program Garmin Connect™ Mobile v pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 Na napravi fēnix 3 držite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo**.
- 5 V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile.
- 6 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v meniju nastavitve izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Podpora in posodobitve

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) omogoča napravam Garmin® preprost dostop do teh storitev.

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

Nastavitev programa Garmin Express

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

Funkcije za srčni utrip

Ta priročnik je namenjen modelom naprave fēnix 3, ki so združljivi z merilniki srčnega utripa, in modelom z merilnikom srčnega utripa na zapestju. Za uporabo funkcij, opisanih v tem razdelku, potrebujete merilnik srčnega utripa.

fēnix 3: ta naprava je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+®.

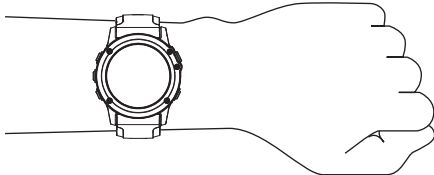
fēnix 3 HR: ta naprava je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT+, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT+.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo fēnix 3 nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom ali vadbo pa se ne sme premikati.



OPOMBA: merilnika srčnega utripa je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 2.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

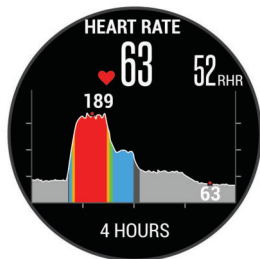
Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

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

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), srčni utrip v mirovanju za trenutni dan in grafikom srčnega utripa.

- Na uri izberite tipko **DOWN**.



- Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave fēnix 3 lahko oddajate in prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem

utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- Držite **UP**.
- Izberite **Nastavitve > Tipala > SU na zapestju > Oddajanje SU**.

- Izberite možnost:

- Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **V programu (Začetek dejavnosti, stran 6)**.
- Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Zdaj**.

Naprava fēnix 3 začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se ikona (♥).

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- Združite napravo fēnix 3 z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

NAMIG: če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, izberite katero koli tipko, nato pa izberite Da.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Za napravo fēnix 3 HR je privzeta vrednost za SU na zapestju nastavljena na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- Držite **UP**.
- Izberite **Nastavitve > Tipala > SU na zapestju > Izklopljeno**.

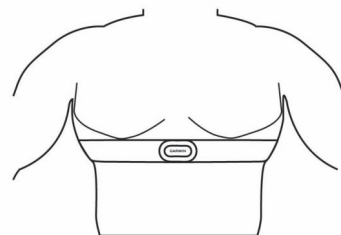
Nošenje senzorja srčnega utripa

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrдите razširitveni pašček.
- Navlažite elektrodi ① na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrđite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 24*).

- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

Dinamika teka

Z združljivo napravo fēnix 3, združeno z dodatno opremo HRM-Run™ ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času. Če je bila napravi fēnix 3 priložena dodatna oprema HRM-Run, sta ti napravi že povezani.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

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

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

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

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

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

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejšje tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

OPOMBA: barvni merilnik za uravnoteženost časa stika s tlemi je drugačen (*Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi, stran 3*).

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadenca	Obseg navpičnega nihanja	Navpično razmerje	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Modro	70–95	174–183 korakov/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranžno	5–29	153–163 korakov/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Rdeče	< 5	< 153 korakov/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	Rdeče	Oranžno	Zeleno	Oranžno	Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo

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

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

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

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

Vadba z dinamiko teka

Praden si lahko ogledate oceno dinamiko teka, morate namestiti dodatno opremo HRM-Run in jo združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Če ste dodatno opremo dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni in naprava fēnix 3 je nastavljena za prikaz dinamike teka.

1 Izberite možnost:

- Če sta dodatna oprema HRM-Run in naprava fēnix 3 že združeni, nadaljujte z 8. korakom.
- Če dodatna oprema HRM-Run in naprava fēnix 3 še nista združeni, opravite vse korake tega postopka.

2 Držite **UP**.

3 Izberite **Nastavitve > Programi**.

4 Izberite dejavnost.

5 Izberite **Podatkovni zasloni**.

6 Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.

OPOMBA: zasloni z dinamiko teka niso na voljo za vse dejavnosti.

7 Izberite **Stanje > Omogočeno**.

8 Začnite s tekom (*Tek, stran 7*).

9 Če želite odpreti zaslon z dinamiko teka in si ogledati meritve, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.


Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoveženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoveženostjo pri določenih tekačih. Uravnoveženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoveženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoveženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Imeti morate dodatno opremo HRM-Run.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo HRM-Run v skladu z navodili še enkrat združite z napravo fēnix 3.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate merilnik srčnega utripa nameščen s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoveženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Fiziološke meritve

Za te fiziološke meritve je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa. Meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat.

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

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

Svetovalec za regeneracijo: svetovalec za regeneracijo prikazuje, koliko časa še potrebujete, da si boste popolnoma opomogli in boste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Učinek na telo: za učinek na telo je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Pri učinku na telo se meri spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

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

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga s srčnim utripom in tempom.


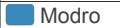



Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava fēnix 3 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv

prsni merilnik srčnega utripa. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 med kolesarjenjem lahko napravo združite z združljivim merilnikom moči.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



	Vijolično	Izjemno
	Modro	Odlično
	Zeleno	Dobro
	Oranžna	Zmerno
	Rdeča	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 27*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*).

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2 > Tek**.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Predn si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo fēnix 3 (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo fēnix 3, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*).

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2 > Kolesarstvo**.

Ogled predvidenih časov tekem

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*). Naprava z oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 4*) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Izberite **UP > Moja statistika > Predvidevanje tekem.**

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

Čas regeneracije

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

Čas regeneracije: čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

Vklop svetovalca za regeneracijo

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*).

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Svetovalec za regeneracijo > Stanje > Vklop**.

3 Začnite teči.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti (*Ogled stanja zmogljivosti, stran 5*).

4 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

Srčni utrip med regeneracijo

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

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Potem ko se prikaže ta vrednost, lahko dejavnost shranite ali zavržete.

Laktatni prag

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

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Imeti morate tudi oceno najvišjega VO2 za prejšnji tek (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 4*).

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Laktatni prag > Opravite vod. t.**

3 Izberite profil za tek na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od –20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivost. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbene teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznanji z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 4*).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*). Če je bil napravi fēnix 3 priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

Naprava analizira vaše stanje zmogljivosti na podlagi podatkov o srčnem utripu in moči.

1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmoglj.** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 18*).

2 Začnite teči ali kolesariti.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.

3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Učinek na telo

Učinek na telo je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava fēnix 3 pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore tekač. Učinek na telo se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšen je učinek na telo, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

Ogled učinka na telo

Preden si lahko ogledate učinek na telo, si morate nadeti merilnik srčnega utripa, ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*) in prikazati program za učinek na telo na seznamu programov (*Nastavitve programov za dejavnosti, stran 17*).

NAMIG: Garmin priporoča, da učinek na telo izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Učinek na telo**.
- 3 Izberite **START**.
- 4 3 minute stojte in mirujte.

Dejavnosti

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.

Z uporabo računa Garmin Connect lahko svoji napravi dodate tudi programe za dejavnosti Connect IQ™ (*Funkcije Connect IQ, stran 16*).

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Ko z dejavnostjo zaključite, naprava preide v način ure.

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Če je treba, sledite navodilom na zaslonu za vnos dodatnih informacij.
- 4 Če je treba, počakajte, da se naprava poveže s senzorji ANT+.
- 5 Če dejavnost potrebuje GPS, pojdite ven in počakajte, da naprava najde satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

OPOMBA: naprava podatkov o vaši dejavnosti ne beleži, dokler ne zaženete časovnika.

Zaustavitev dejavnosti

OPOMBA: nekatere možnosti za določene dejavnosti niso na voljo.

- 1 Izberite **STOP**.
Če dejavnosti po prenehanju ne shranite ročno, jo naprava po 25 minutah shrani samodejno.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
 - Če želite slediti svoji poti nazaj do začetne točke, izberite **TracBack**.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.

Smučanje

Tek na smučeh

Preden se odpravite na tek na smučeh, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek na smučeh**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.

- 6 Izberite **LAP**, če želite beležiti kroge (neobvezno).
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Smučanje ali deskanje po hribu navzdol

Preden se odpravite na smučanje ali deskanje, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Smuč./desk.**
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Funkcija samodejnega začetka je privzeto vklopljena. Ta funkcija samodejno beleži nove smučarske vožnje glede na vaše gibanje. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici.
- 6 Če je treba, se začnite gibati navzdol, da znova zaženete časovnik.
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Zadržite tipko **UP**.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje, trenutne in vseh voženj.
Zaslone z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Pohodništvo

Ko greste na pohod

Preden se odpravite na pohod, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Pohodništvo**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Naprava med pohodom beleži vašo sled.
- 6 Če želite narediti premor ali začasno zaustaviti sledenje naprave, izberite **STOP > Nadaljuj pozneje**.
Naprava shrani stanje vašega pohoda in preide v način z nizko porabo.
- 7 Če želite nadaljevati sledenje, izberite **START > Pohodništvo > Nadaljuj**.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Tek

Tek

Preden se odpravite na tek, napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za tek, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

- 1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Za beleženje krogov izberite **LAP** (izbirno).
- 9 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 10 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Uporaba metronoma

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite **Metronom > Stanje > Vkllop**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripi na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogos. opoz.**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 6 Če je treba, izberite **Predogled**, če želite metronom pred tekom poslušati.
- 7 Če se želite vrniti na uro, držite **DOWN**.
- 8 Začnite s tekom (*Tek, stran 7*).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite **UP**, da spremenite nastavitve metronoma.

Kolesarjenje

Vožnja

Preden se odpravite na vožnjo, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za vožnjo, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

- 1 Združite senzorje ANT+, na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Kolo**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Plavanje

OBVESTILO

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

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

Plavanje v bazenu

Preden se odpravite na plavanje, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 7 Če želite začasno ustaviti časovnik, izberite **LAP** med počitkom.
- 8 Če želite znova zagnati časovnik, izberite **LAP**.
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev se prikažejo, ko si ogledujete zgodovino intervalov. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot uporabniško podatkovno polje (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18*).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mesano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 8</i>)

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite **LAP**, če želite začeti počitek.
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **LAP** in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Vadba z dnevnikom

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

NAMIG: podatkovne zaslone in polja za plavanje v bazenu lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 18*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe, med plavanjem v bazenu izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 5 Izberite tipko **LAP**, če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 6 Ko zaključite interval vadbe, izberite tipko **LAP**.
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 7 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite tipko **LAP**.
 - Če želite začeti interval plavanja, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se vrnete na zaslone za plavanje.
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Plavanje v odprtih vodah

Preden se odpravite na plavanje, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Odprte vode**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če želite zabeležiti interval (izbirno), izberite **LAP**.
- 7 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 8 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Vodni športi

Začetek dejavnosti veslanja na deski

- 1 Združite senzor ANT+, kot je merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **SUP**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Začetek dejavnosti veslanja

- 1 Združite senzor ANT+, kot je merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Veslanje**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 9 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo fēnix 3 lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekah ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadenca lahko uporabite izbirni senzor korakov.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v napravo (na primer senzor hitrosti ali kadenca).

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med aktivnostmi in med tem prikazujete skupni čas in razdaljo. Preklopitve lahko na primer s kolesarjenja na tek in si med celotno dejavnostjo z več športi ogledujete skupni čas in razdaljo za kolesarjenje in tek.

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

Začetek triatlona ali dejavnosti z več športi

Preden začnete z dejavnostjo, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko uporabite senzor ANT+, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

- 1 Združite senzorje ANT+, na primer senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Na uri izberite **START**.
- 3 Izberite **Triatlon** ali dejavnost z več športi po meri.
- 4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 6 Začnite prvo dejavnost.
- 7 Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite **LAP**.
Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- 8 Če je treba, izberite **LAP**, da začnete naslednjo dejavnost.
- 9 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
- 10 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi > Dodaj novo**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti.
OPOMBA: če ustvarjate dejavnost za več športov po meri, boste pozvani, da izberete dve ali več dejavnosti in vključite prehode.
- 4 Če je treba, izberite barvo poudarjanja.
- 5 Če je treba, izberite ikono.
- 6 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojene dejavnosti bodo vključevale številko, na primer: Triatlon(2).
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz privzetih nastavitvev sistema, izberite **Uporabi privzeto**.
 - Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite kopijo obstoječe dejavnosti,
- 8 Če je treba, izberite način GPS.
- 9 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
 - Če želite spremeniti določene nastavitve dejavnosti, izberite **Urej. nastavitv.**

Golf

Igranje golfa

Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, stran 16](#)). Igrišča, prenesena z aplikacijo Garmin Connect Mobile, se samodejno posodablja. Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 1](#)).

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite tipko **START > Končni krog > Da**.

Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice

⑤	Par za luknjo
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko **START > Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Izberite tipko **START > Merilnik opravljene poti**.
- 2 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Beležite rezultate

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Zac. belez. rezult.**

Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.

- 2 Izberite **DOWN** ali **UP**, da nastavite rezultat.
Skupni rezultat ① se posodobi.



Ogled rezultatov

- 1 Izberite **START > Kartica z rezultati** in izberite luknjo.
- 2 Izberite **DOWN** ali **UP**, da spremenite rezultat za dano luknjo.

Merjenje razdalje udarca

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Izberite tipko **START > Merjenje udarca**.
- 3 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, se razdalja samodejno ponastavi.
- 4 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da kadar koli ponastavite dolžino.

Vadba

Nastavitve uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, območij srčnega utripa in območij moči. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

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

- Srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe.

- Z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 10*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Naprava ima različna območja srčnega utripa za tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika > Obm. srč. utripa**.

3 Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).

Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek, kolesarjenje in plavanje.

4 Izberite **Tek, Kolesarstvo** ali **Plavanje**.

5 Izberite **Prioriteta > Nastavi po meri**.

6 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

7 Izberite **SU pri lak. pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 5*).

8 Izberite **SU ob pocitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

9 Izberite **Območja > Glede na**.

10 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
- Izberite **% rezer. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **% SU I. pr.**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

11 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

O športnikih celo življenje

Športnik celo življenje je posameznik, ki že več let intenzivno trenira (razen v primeru manjših poškodb) in katerega srčni utrip med počivanjem znaša 60 utripov na minuto (bpm).

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Moja statistika > Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
- Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.

4 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.

5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

6 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Sledenje dejavnostim

Vklop sledenja dejavnostim

Funkcija sledenja dejavnostim beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

OPOMBA: vklop sledenja dejavnostim lahko skrajša trajanje baterije med dvema polnjenjema.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Vklop.**

Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

Število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano v pripomočku za sledenje dejavnostim. Število korakov se redno posodablja.

Uporaba opozorila za gibanje

Preden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim in opozorilo o gibanju (*Vklop sledenja dejavnostim, stran 10*).

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 21*).

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

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



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

Spremljanje spanja

Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

Preden lahko uporabljate samodejno spremljanje spanja, morate vklopiti sledenje dejavnostim (*Vklop sledenja dejavnostim, stran 10*).

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanja prenesite na spletno mesto Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 16*).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Ne moti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti način Ne moti, izberite **Stanje > Vklop**.
 - Če želite izklopiti način Ne moti, izberite **Stanje > Izklopljeno**.
 - Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v obdobju običajnih ur spanja, izberite **Čas spanja**.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot so ameriško združenje Centers for Disease Control and Prevention, združenje American Heart Association® in Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarjate s storitvijo Garmin Connect ali izberete načrt vadbe, ki ima vključene vadbe iz storitve Garmin Connect, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 16*).

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Ustvarite in shranite novo vadbo
- 4 Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslonu
- 5 Odklopite napravo.

Začetek vadbe

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

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

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 16*).

V storitvi Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe in proge ter načrt prenesete v napravo.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.

- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 5 Izberite in sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 3 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.
- 4 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 5 Izberite tipko **BACK**.
- 6 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 7 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
- 8 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 9 Izberite tipko **BACK**.
- 10 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkllop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vkllop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 5 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko **LAP**, da začnete prvi interval.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite končati interval, kadar koli izberite **LAP**.
- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite **STOP**.
- Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite **LAP**, da končate intervalno vadbo.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Podatkovni zasloni > Virtual Partner > Stanje > Vkllop**.
- 5 Izberite **Nast. tempa ali Nast. hitrosti**.
- 6 Vnesite vrednost.
- 7 Začnite z dejavnostjo.

- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.

Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 Držite **UP**.
 - 2 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
 - 3 Izberite dejavnost.
 - 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo ali Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.
- Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
 - 6 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Preklic cilja vadbe

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

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 4 Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

Izbrišejo se le rekordi tega športa.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na vašo telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost učinka vadbe viša, kar vam sporoča, kako je dejavnost izboljšala vašo pripravljenost. Training Effect je določen s podatki vašega uporabniškega profila, srčnim utripom, trajanjem in intenzivnostjo dejavnosti.

Poudariti je treba, da se številke funkcije Training Effect (od 1,0 do 5,0) med prvimi nekaj teki lahko zdijo nenormalno visoke. Da bo naprava ugotovila vašo telesno pripravljenost, je potrebnih več dejavnosti.

Training Effect	Opis
Od 1,0 do 1,9	Pripomore k okrevanju (kratke dejavnosti). Izboljša vzdržljivost pri daljših dejavnostih (daljših od 40 min.).
Od 2,0 do 2,9	Ohranja telesno pripravljenost.
Od 3,0 do 3,9	Izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate kot del tedenskega programa vadbe.
Od 4,0 do 4,9	Močno izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate enkrat do dvakrat na teden z zadostnim časom okrevanja.
5,0	Povzroči začasno preobremenitev z velikim izboljšanjem. Do te številke vadite zelo previdno. Potrebni so dodatni dnevi okrevanja.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeattechnologies.com.

Ura

Nastavljanje opozorila

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Stanje > Vklop**.
- 4 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.

- 5 Izberite **Obvestilo** in izberite vrsto obvestila (neobvezno).
- 6 Izberite **Frekvenca** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi.
- 7 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslon.

Vklop odštevalnika

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova > Vklop**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Obvestilo** in izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Štoparica**.
- 3 Na uri izberite **START**.

Nastavitev opozoril o sončnem vzhodu in zahodu

Opozorila o sončnem vzhodu in zahodu lahko nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Ura > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Do sonč. zah. > Stanje > Vklop**.
 - Izberite **Do sonč. vzh. > Stanje > Vklop**.
- 4 Izberite **Čas** in vnesite čas.

Navigacija

Projekcija točke poti

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

- 1 Po potrebi dodajte program za projekcijo točke poti na seznam programov (*Nastavitve programov za dejavnosti, stran 17*).
- 2 Izberite tipko **START > Proj. tč. poti**.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitev smeri.
- 4 Izberite tipko **START**.
- 5 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 6 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 7 Izberite tipko **START** za shranjevanje.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Shrani položaj**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite shranjeno lokacijo.
- 4 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Brisanje vseh shranjenih lokacij

Izbrišete lahko vse shranjene lokacije hkrati.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije > Izbriši vse**.

Navigacija do cilja

Naprava lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi. Ko začnete navigacijo, lahko izberete dejavnost, ki jo želite uporabljati med potovanjem do svojega cilja, kot so pohodništvo, tek ali kolesarjenje. Če pri začetku navigacije že snemate dejavnost, naprava med navigacijo nadaljuje s snemanjem trenutne dejavnosti.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija**.
- 3 Izberite kategorijo.
- 4 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 5 Izberite **Pojdi**.
- 6 Izberite dejavnost.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.
- 8 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 3 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
- 4 Izberite dejavnost.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 5 Za začetek navigacije izberite **START**.
- 6 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (neobvezno).

Kompas

Naprava je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja. Nastavitve kompasa lahko spremenite ročno (*Nastavitve kompasa, stran 20*). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko izberete **START** v pripomočku za kompas.

Zemljevid

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

- Navigacija na zemljevidu (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 14*)

- Nastavitve zemljevida (*Prilaganje funkcij zemljevida, stran 20*)

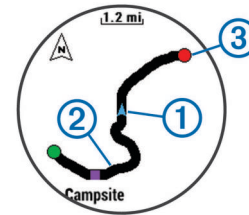
Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
 - Za izhod izberite **BACK**.

Navigacija do začetne točke

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

Med dejavnostjo izberite **STOP > TracBack**.



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

Višinomernost in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomernost in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomernost prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomernost nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomernosti, stran 20*). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomernosti ali barometra, izberite **START** v pripomočku za višinomernost ali barometer.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite možnost **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati interval in si ogledati dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.

- Če želite začeti obratno navigacijo po poti, ki ste jo prepotovali med dejavnostjo, izberite **TracBack** (*Navigacija do začetne točke*, stran 14).
- Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.
- Če želite začeti navigacijo po poti, ki ste jo prepotovali med dejavnostjo, izberite **Poj**.

Zgodovina več športov

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

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Čas v območju**.

Ogled skupnega števila korakov

Preden si lahko ogledate skupno število korakov, morate vklopiti sledenje dejavnostim (*Vklop sledenja dejavnostim*, stran 10).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Koraki**.
- 3 Izberite dan, za katerega si želite ogledate skupno število korakov, cilj korakov, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Brisanje zgodovine

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 4 Potrdite izbiro.

Uporaba merilnika prevožene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo in opravljen vzpon.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Moja statistika > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Izberite možnost za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti.

- 4 Če je treba, izberite skupno vrednost, in izberite **Da**, da merilnik opravljene poti ponastavite na nič.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo fēnix 3, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek brezžične tehnologije Bluetooth®. Za nekatere funkcije boste morali v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect Mobile. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps. Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar napravo povežete z brezžičnim omrežjem.

Obvestila telefona: v napravi fēnix 3 prikazuje obvestila telefona in sporočila.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite spremljevalce, da si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

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

Connect IQ: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo fēnix 3 združiti z združljivo mobilno napravo (*Združevanje pametnega telefona z napravo*, stran 1).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Način ure**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Premor**.
- 10 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, v videzu ure izberite tipko **UP**.
- 2 Izberite **START**, nato pa izberite obvestilo.
- 3 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 4 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi fēnix 3.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo Apple®, v nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate napravo Android™, v programskih nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.

Izklop tehnologije Bluetooth

- 1 Držite **UP**.
- 2 Če želite izklopiti tehnologijo Bluetooth v napravi fēnix 3, izberite **Nastavitve > Bluetooth > Stanje > Izklopljeno**.

Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

Vklop in izklop opozoril o povezavi Bluetooth

Napravo fēnix 3 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo z brezžično tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi Bluetooth so privzeto izklopljena.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Alarmi**.

Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetoothin je trenutno v dosegu.

- 1 Na uri izberite **START**.
- 2 Izberite **Poišči telef.**

Naprava fēnix 3 začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava predvaja zvočno opozorilo in na zaslonu naprave fēnix 3 se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Izberite **LAP**, da zaustavite iskanje.

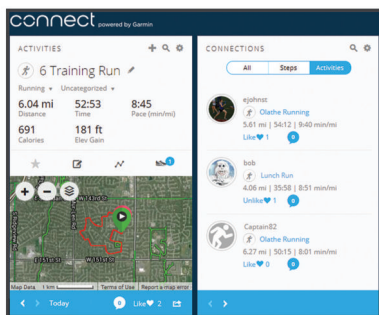
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni, igranjem golfa in drugim. Garmin Connect je vaš spletni sledilnik statistike, v katerem lahko analizirate in objavljate vse svoje igre golfa. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

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



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

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Ročno prenašanje podatkov v Garmin Connect Mobile

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Sinhronizacija**.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Če naprave fēnix 3 še niste združili s pametnim telefonom, lahko vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect prenesete z računalnikom.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Oglejte si www.garminconnect.com/start.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Povezane funkcije Wi-Fi®

Naprava fēnix 3 ima povezane funkcije Wi-Fi. Program Garmin Connect Mobile za uporabo povezave Wi-Fi ni obvezen.

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

Vadbe in načrti vadb: omogoča iskanje in izbiro vadb ter načrtov vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjic vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Posodobitev programske opreme: naprava prenese najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi. Ko naslednjic vklopite ali odklenete napravo, lahko posodobitev programske opreme namestite tako, da sledite navodilom na zaslonu.

Nastavitev povezlivosti Wi-Fi

- 1 Obiščite www.garminconnect.com/start in prenesite program Garmin Express.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu za nastavitev povezave Wi-Fi s programom Garmin Express.

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Garmin Connect Mobile. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Pređen lahko v programu Garmin Connect Mobile prenesete funkcije Connect IQ, morate napravo fēnix 3 združiti s pametnim telefonom.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite garminconnect.com in se prijavite.
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Meritve vključujejo zadnjo zabeleženo dejavnost, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Koraki: meri dnevno število korakov, cilj korakov in opravljeno razdaljo.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), najnižji srčni utrip v mirovanju za trenutni dan in grafikon srčnega utripa.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa in skupno razdaljo za tekoči teden.

VBK: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

Informacije senzorjev: prikaže informacije notranjega senzorja ali povezanega senzorja ANT+.

Kompas: prikaže elektronski kompas.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo fēnix 3.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Golf: prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

Sledenje psom: prikaže informacije o lokaciji psa, ko je združljiva naprava za sledenje psom združena z napravo fēnix 3.

Prikaz pripomočkov

V napravo je že prednaloženih več pripomočkov, še več pa vam jih je na voljo, ko napravo združite s pametnim telefonom.

- Izberite **UP** ali **DOWN**.
Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite **START**.
- Za vrnitev na videz ure na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**.

- Če snemate dejavnost, izberite **BACK**, da se vrnete na stran s podatki dejavnosti.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Elemente na kolesu pripomočkov lahko prikazujete, skrivate ali premikate.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite pripomoček na kolesu prikazati ali skriti, izberite **Stanje**.
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Pomik navzgor** ali **Pomik navzdol**.

Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje športne kamere VIRB

Praden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 17*).

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB v napravi fēnix 3 v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite **START**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave fēnix 3 se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.
 - Če želite nehati snemati video, izberite **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotogr.**
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Prilagajanje naprave

Nastavitve programov za dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje vsakega prednaloženega programa za dejavnosti vašim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani in omogočite opozorila ter funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pridržite **UP**, izberite **Nastavitve > Programi**, nato pa izberite dejavnost.

Podatkovni zasloni: omogoča vam, da prilagodite podatkovne zaslone za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18*). Pri nekaterih dejavnostih lahko prikažete ali skrijete tudi podatkovni zaslon zemljevida.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

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

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma, stran 7*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Auto Lap*, stran 19).

Auto Pause: nastavi napravo, da preneha snemati podatke, ko se ustavite ali pade hitrost pod določeno vrednost (*Omogočanje funkcije Auto Pause*®, stran 19).

Samodejni vzpon: omogoča napravi, da samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim merilnikom višine.

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Hitrost v 3D: izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D*, stran 19).

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

Tipka Lap: omogoča vam, da med dejavnostjo beležite krog ali počitek.

Samod. pom.: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja*, stran 19).

GPS: nastavi način za anteno GPS (*UltraTrac*, stran 19).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu (*Plavanje v bazenu*, stran 7).

Zazn. zaves.: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Varčevanje z energijo: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo*, stran 19).

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

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

Stanje: prikaže ali skriva dejavnost na seznamu programov.

Pomik navzgor: spremeni položaj dejavnosti na seznamu programov.

Pomik navzdol: spremeni položaj dejavnosti na seznamu programov.

Odstrani: izbriše dejavnost.

OPOMBA: s tem dejavnost izbrišete s seznama programov in vse nastavitve dejavnosti, ki so jih vnesli uporabniki. Če želite odstranjeno dejavnost vrniti na seznam, lahko vse nastavitve naprave povrnete na tovarniške privzete vrednosti (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev*, stran 23).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Prilaganje podatkovnih zaslonov

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

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite **Podatkovni zasloni**.

5 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti podatkovni zaslon, izberite **Stanje**.
- Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite **Podatkovni zasloni > Zemljevid**.

5 Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Stanje**.

6 Izberite **Usmerjenost**.

7 Izberite možnost:

- Če želite na vrhu strani prikazati sever, izberite **Sever gor**.
- Če želite na vrhu strani prikazati smer potovanja, izberite **Smer zgoraj**.

8 Če želite prikazati ali skriti lokacije na zemljevidu, izberite **Uporabniške lok.**

9 Če želite, da se optimalna raven povečave zemljevida nastavi samodejno, izberite **Samodejna pov.**

Če izberete Izklopljeno, morate zemljevid povečati ali pomanjšati ročno.

Opozorila

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

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

Opozorilo o območju: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripi na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa , stran 10 in Izračuni območij srčnega utripa , stran 10.
Tempo	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Moč	Območje	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Območje	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitve opozoril

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Alarmi**.

5 Izberite možnost:

- Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
- Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.

6 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

7 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.

8 Če je treba, vklopite opozorilo.

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

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Auto Lap**.

5 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samod. razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitve sistema, stran 21**).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (**Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 18**).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Auto Lap > Op. o krogu**.

5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

6 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje funkcije Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Auto Pause**.

5 Izberite možnost:

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

Omogočanje samodejnega vzpona

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

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje > Vklop**.

5 Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.

6 Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.

7 Če je treba, izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.

8 Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.

9 Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

1 Držite tipko **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite **Samod. pom..**

5 Izberite hitrost prikaza.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke sensorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov sensorja manj pomembne.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite UP, nato pa izberite **Nastavitve > Programi** in izberite dejavnost. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve dejavnosti, izberite **Varčevanje z energijo**.

Normalno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razsirjeno: nastavev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Vklop in izklop tipke Lap

S tipko LAP lahko vklopite nastavev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavev Tipka Lap lahko

izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Tipka Lap**.

Stanje tipke Lap se spremeni v Vkllop ali Izklopljeno glede na trenutno nastavitvev.

Nastavitve videza ure

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

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 16*).

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Videz ure > Vrsta**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite aktivirati prednameščen digitalni videz ure, izberite **Digitalno**.
 - Če želite aktivirati prednameščen analogni videz ure, izberite **Analogno**.
 - Če želite aktivirati nameščen videz ure Connect IQ, izberite ime naloženega videza ure.
- 4 Če uporabljate prednameščen videz ure, izberite med naslednjimi možnostmi:
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja digitalnega videza ure izberite **Barva za poud.**
 - Za spreminjanje stila števk v digitalnem videzu ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Slog sekund**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje stila števil v analognem videzu ure izberite **Ozadje**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v prikazu ure, izberite **Dodatni podatki**.
 - Če želite prikazati ali skriti ikone stanja v digitalnem videzu ure, izberite **Ikone stanja**.
- 5 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 6 Za shranjevanje izbora izberite **START**.

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Držite UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas**.

Umeri: vam omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 20*).

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

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitve referenčnega severa, stran 20*).

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

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

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

Nastavitve referenčnega severa

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Kompas > Referenčni sever**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za nastavitve geografskega severa kot referenčno smer izberite **Resnično**.
 - Za samodejno nastavitve magnetnega odklona za svojo lokacijo izberite **Magnetno**.
 - Za nastavitve mreže v severni smeri (000°) kot referenčno smer izberite **Mreža**.
 - Za ročno nastavitve vrednosti magnetne variacije izberite **Uporabnik**, vnesite magnetno variacijo in izberite **Končano**.

Nastavitve višinomera

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Višinomer**.

Sam. umer.: omogoča, da se višinomer sam umeri vsakokrat, ko vklopite sledenje z napravami GPS.

Umeri: omogoča vam, da ročno umerite senzor višinomera.

Umerjanje barometričnega višinomera

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

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Višinomer**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Sam. umer. > Vkllop**.
 - Za vnos trenutne višine izberite **Umeri**.

Nastavitve barometra

Držite UP in izberite **Nastavitve > Tipala > Barometer**.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

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

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
- Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
- Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
- Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitev prikazovalnika smeri

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

1 Držite UP.

2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Prikaz. smeri**.

Nastavitve sistema

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Profil uporabnika: omogoča vam odpiranje in prilagajanje osebnih nastavitev (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 9*).

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 21*).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Časovne nastavitve, stran 21*).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 21*).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi (*Spreminjanje merskih enot, stran 21*).

GLONASS: uporaba možnosti GLONASS zagotavlja višjo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejšo pridobivanje položaja. Če omogočite možnosti GPS in GLONASS, se bo baterija praznila hitreje, kot če omogočite le možnost GPS.

Oblika položaja: nastavi možnost oblike geografskega položaja in možnosti referenčnega sistema.

Oblika: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, ter začetek tedna.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava snema podatke o dejavnosti. Možnost snemanja Pametno (privzeta) omogoča daljše snemanje dejavnosti. Možnost snemanja Vsako sekundo snema dejavnosti podrobneje, vendar z njo morda ne boste mogli posnetki celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

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

Ponastavi privzete vred.: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev (*Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 23*).

Posodobitev pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

O napravi: prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju tipke START in BACK lahko prilagodite.

1 Držite UP.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke > Drž. tip. START**.

3 Izberite funkcijo.

4 Izberite **Držite tip. BACK**.

5 Izberite funkcijo.

Časovne nastavitve

Držite UP in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Obl. zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

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

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

Nastavitve osvetlitve zaslona

Držite tipko UP in izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

Nacin: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ročno ali samodejno. Možnost Samodejno omogoča, da ločeno nastavite osvetlitev zaslona za tipke, opozorila in gibe.

OPOMBA: ko Gib nastavite na Vklop, sprožite nastavitve zaslona z dvigom in krenjo roke za pogled na zapestje.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Svetlost: nastavi raven osvetlitve zaslona.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

1 Držite UP.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.

3 Izberite vrsto meritve.

4 Izberite mersko enoto.

Senzorji ANT+

Naprava je združljiva s to izbirno brezžično dodatno opremo ANT+:

- merilnikom srčnega utripa, kot je HRM-Run (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 2*)
- kolesarskim senzorjem za hitrost in kadenco (*Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa, stran 22*)
- senzorjem korakov (*Senzor korakov, stran 22*)
- senzorjem moči, kot je Vector™
- tempe™ brezžičnim senzorjem temperature (*tempe, stran 22*)

Za več informacij o združljivosti in nakupu dodatnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor prvič povežete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če ste z napravo dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo napravo.

1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 2*).

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

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

3 Držite UP.

4 Izberite **Nastavitve > Tipala > Dodaj novo**.

5 Izberite možnost:

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

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).
- Posodobite informacije v uporabniškem profilu za vadbo (*Nastavitve uporabniškega profila, stran 9*).
- Nastavite velikost kolesa (*Velikost in premer kolesa, stran 27*).
- Peljite se (*Vožnja, stran 7*).

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitve hitrosti in razdalje senzorja korakov

Pred prilagajanjem hitrosti in razdalje senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 21*).

Napravo lahko nastavite tako, da tempo in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Tipala**.

3 Izberite senzor korakov.

4 Izberite **Hitrost**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
- Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

tempe

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

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

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > O napravi**.

Ogled informacij o predpisih in skladnosti

- 1 V nastavitvah sistema izberite **O napravi**.
- 2 Izberite **DOWN**, da se prikažejo informacije o predpisih.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 6 tednov
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 55 °C (od -4 do 131 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca	2,4 GHz
Radijski protokoli	Brezžična tehnologija ANT+, Wi-Fi, naprava Bluetooth Smart

Informacije o bateriji

Dejanska življenjska doba baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, na primer sledenja dejavnostim, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev ANT+.

Življenjska doba baterije	Način
Do 20 ur	Običajen način GPS-a
Do 50 ur	Način GPS UltraTrac z dvominutnim intervalom pozivanja
Do 6 tednov	Način ure

Specifikacije naprave HRM-Run

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	1 leto (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)

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

Radijska frekvenca/ protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Upravljanje podatkov

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

Odklop kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

1 Storite naslednje:

- Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
- Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrzi**.

2 Izključite kabel iz računalnika.

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

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

Odpravljanje težav

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Ponastavitev naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

- 1 Vsaj 25 sekund držite **LIGHT**.
- 2 Držite **LIGHT** eno sekundo, da napravo vklopite.

Obnovitev vseh privzetih nastavitvev

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Držite **UP**.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vred. > Da**.

Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve (*Nastavitve osvetlitve zaslon*, stran 21).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac*, stran 19).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije*, stran 15).
- Pri daljšem premoru dejavnosti uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti*, stran 6).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Sledenje dejavnostim*, stran 10).
- Uporabite videz ure Connect IQ, ki se ne posodobi vsako sekundo.

Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure*, stran 20).

- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil*, stran 15).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin*, stran 2).
- Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju.

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

Pridobivanje dodatnih informacij

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

- Obiščite support.garmin.com.
- Obiščite www.garmin.com/outdoor.
- Za informacije o izbirni dodatni oprepi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Vzdrževanje naprave

Nega naprave

OBVESTILO

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

Ne pritisčajte tipk pod vodo.

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

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

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

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

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Prilaganje kovinskega paščka za uro

Če imate uro s kovinskim paščkom, jo za prilagoditev njegove dolžine nesite k zlatarju ali drugemu strokovnjaku.

Navodila za nego merilnika srčnega utripa

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ga ročno operite z majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.

OPOMBA: če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.
- 2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo.



- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka. Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.
- 6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.

Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.

OPOMBA: ne privijte preveč.

- 7 Namestite manšeto.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Dodatek

Podatkovna polja

% FTP: Trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% rezer. SU: Odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% RSU v krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

Baromet. pritisk: umerjen trenutni tlak.

Čas do nasl.: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Čas na zad. int.: čas na štoparici za zadnji zaključeni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zad. kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Cilj Položaj: položaj končnega cilja.

ČST: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

ČST v krogu: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Dol. kor. v kr.: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolž. intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Enakom. pog.: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

HIT DO C: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitr. zad. kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Ime cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Int. najv. % najv.: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. najviš. %RSU: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. najviš. SU: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % najv.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. povp. SU: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Intervalna razdalja na zavesljaj: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj na trenutnem intervalu.

Intervalna razdalja na zavesljaj v krogu: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med zadnjim zaključenim intervalom.

Kad. zad. kr.: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kad. zad. kr.: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov, ki jih je zabeležil senzor korakov.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč zad. kroga: Povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Najmanjša višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najv. moč v kr.: največja izhodna moč za trenutni krog.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Naslednja t. poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Nav. hit. do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navp. nih. kr.: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navp. r. do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navp. r. v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Norm. zad. krog: Povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

NP: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

Obm. srč. utr.: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitvev po meri.

P. Č. PR.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

P. tempo/500 m: povprečni tempo plavanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavitvev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razd.: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Pov. dolž. koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Pov. navp. razm.: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Pov. tempo zav.: povprečno število zavesljajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

Pov. uravn.-10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Pov. uravn.-30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Pov. uravn. ČST: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povp. razd./zav.: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povpr. % najv. SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povpr. čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povpr. hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povpr. kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povpr. kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povpr. moč-10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povpr. moč-30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povpr. moč-3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povpr. navp. nih.: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Povpr. SWOLF: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 7*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povpr. uravn.: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

- Povpr. uravn.-3 s:** trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.
- Povpr. zav./dol.:** povprečno število zaveslajev na dolžino med trenutno dejavnostjo.
- Povprečna moč:** Povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.
- Povprečni % RSU:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.
- Povprečni ČST:** povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.
- Povprečni spust:** povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.
- Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.
- Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.
- Povprečni vzpon:** povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.
- Pr. čas do na.:** predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Preostala razd.:** preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Pretečeni čas:** zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.
- Razd./zavesljaj:** prepotovana razdalja na zavesljaj.
- Razd. do nasled.:** preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Razd. na interv.:** prepotovana razdalja za trenutni interval.
- Razd. zad. inter.:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani interval.
- Razd. zad. kr.:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.
- Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.
- Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.
- Širina/dolžina:** trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitve oblike zapisa položaja.
- Skupni spust:** skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.
- Smer:** smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Smer:** smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljen pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Smer gibanja:** smer, v katero se premikate.
- Smer GPS-a:** smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.
- Smer kompasa:** smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.
- Sončni vzhod:** čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.
- Sončni zahod:** čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.
- S proge:** razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Spust v krogu:** navpična razdalja spusta za trenutni krog.
- Spust v zad. kr.:** navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.
- Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.
- Stanje zmoglj.:** vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.
- SU kr.:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.
- SU na krog:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.
- SU zadnj. kroga:** povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.
- SWOLF na interv.:** povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.
- SWOLF zad. dol.:** rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.
- SWOLF ZAD INT:** povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.
- T./500 m v z. kr.:** povprečni tempo plavanja na 500 metrov za zadnji krog.
- Tem./500 m v kr.:** povprečni tempo plavanja na 500 metrov za trenutni krog.
- Tem. na zad. dol.:** povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.
- Tem. na zad. int.:** povprečni tempo za zadnji zaključeni interval.
- Tem. zav. z. dol.:** povprečno število zaveslajev na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.
- Tem. zav. z. int.:** povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na zadnjem preplavanem intervalu.
- Temperatura:** temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.
- Tempo:** trenutni tempo.
- Tempo intervala:** povprečni tempo za trenutni interval.
- Tempo kroga:** povprečni tempo za trenutni krog.
- Tempo na 500 m:** trenutni tempo plavanja na 500 metrov.
- Tempo zad. kr.:** povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.
- Tempo zaves.:** število zaveslajev na minuto (spm).
- Tlak v okolju:** neumerjen okoljski tlak.
- Training Effect:** trenutni vpliv (od 1,0 do 5,0) na aerobno telesno pripravljenost.
- TSS:** Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.
- TZ INT:** povprečno število zaveslajev na minuto (spm) na trenutnem intervalu.
- Učink. navora:** meritev, kako učinkovito kolesar poganja.
- Ura:** čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).
- Urav. v krogu:** povprečna uravnoveženost moči levo/desno za trenutni krog.
- Uravn. ČST krog.:** povprečna uravnoveženost časa stika s tlemi za trenutni krog.
- Uravn. ČST:** uravnoveženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.
- Uravnoveženost:** trenutna uravnoveženost moči levo/desno.
- Višina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsk gladino.
- Višina GPS-a:** nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.
- Vpadni kot:** razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.
- Vpadni kot cilja:** vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.
- Vr. zav. dolž.:** vrsta zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.
- Vr. zav. zad. int.:** vrsta zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.
- Vrsta zaves. int.:** trenutna vrsta zaveslajev za interval.
- Vzpon skupaj:** skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.
- Vzpon v krogu:** navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zad. kr.: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zav./dolž. na int.: povprečno število zaveslajev na dolžino na trenutnem intervalu.

Zav. zad. dolž.: skupno število zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zaveslajev na zadnjem intervalu: skupno število zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.

Zaveslajji: skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.

Zaveslajji na intervalu: skupno število zaveslajev na trenutnem intervalu.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Velikost kolesa je navedena na obeh straneh kolesa. To ni izčrpen seznam. Uporabite lahko tudi enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost kolesa	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1 3/8	1615
22 × 1 3/8	1770
22 × 1 1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cevasto	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

Velikost kolesa	L (mm)
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 × 38 A	2125
650 × 38 B	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 cevasto	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Licenca BSD s 3 klavzulami

Copyright © 2003–2010, Mark Borgerding

Vse pravice pridržane.

Nadaljnja distribucija in uporaba v izvorni ali binarni obliki s spremembami ali brez njih sta dovoljeni, če so izpolnjeni naslednji pogoji:

- Nadaljnja distribucija izvorne kode mora vsebovati zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.
- Pri nadaljnji distribuciji v binarni obliki je treba v dokumentaciji in/ali drugem gradivu za distribucijo navesti zgoraj navedeno obvestilo o avtorskih pravicah, ta seznam pogojev in naslednjo izjavo o zavrnitvi odgovornosti.

- Avtorja in imen morebitnih sodelavcev brez predhodnega pisnega dovoljenja ni dovoljeno uporabljati za podporo ali promocijo izdelkov, ki izhajajo iz te programske opreme.

TO PROGRAMSKO OPREMO LASTNIKI AVTORSKIH PRAVIC IN SODELAVCI PONUJAJO "TAKŠNO, KOT JE" IN ZAVRAČAJO VSA IZRECNA ALI NAZNAČENA JAMSTVA, KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAZNAČENA JAMSTVA O PRIMERNOSTI ZA PRODAJO IN DOLOČEN NAMEN. V NOBENEM PRIMERU LASTNIK AVTORSKIH PRAVIC ALI SODELAVCI NISO ODGOVORNI ZA NOBENO NEPOSREDNO, POSREDNO, NAKLJUČNO, POSEBNO, EKSEMPLARIČNO ALI POSLEDIČNO ŠKODO (KAR MED DRUGIM VKLJUČUJE NAROČILO NADOMESTNIH IZDELKOV ALI STORITEV, IZGUBO MOŽNOSTI UPORABE IZDELKA, PODATKOV ALI PRIHODKOV OZIROMA PREKINITEV POSLOVANJA), KI NASTANE ZARADI UPORABE TE PROGRAMSKE OPREME, TUDI ČE SO SEZNANJENI Z MOŽNOSTJO TAKŠNE ŠKODE IN NE GLEDE NA TO, KAKO IN NA PODLAGI KATERE RAZLAGE ODGOVORNOSTI JE ŠKODA NASTALA OZIROMA ALI IZHAJA IZ POGODBENIH DOLOČIL, OBJEKTIVNE ODGOVORNOSTI ALI KAZNIVEGA DEJANJA (VKLJUČNO Z MALOMARNOSTJO ITD.).

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

~	Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.
==	Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.
⇒	Varovalka. Navaja specifikacije ali lokacijo varovalke.
♻️	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEO. Simbol OEEO je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

Kazalo

A

alarmi **13, 18**
Auto Lap **19**
Auto Pause **19**

B

barometer **14, 20**
baterija **23**
menjava **24**
podaljševanje **15, 19, 23**
polnjenje **1**
zamenjava **24**
življenjska doba **22**
brisanje
osebni rekordi **13**
vsi uporabniški podatki **23**
zgodovina **15**

C

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

Č

čas
nastavitve **21**
opozorila **18**
pasovi in oblike **21**
čas stika s tlemi **3**
časi sončnega vzhoda in zahoda **13**
časovnik **7, 8, 14**
odštevalnik **13**
čiščenje naprave **23, 24**

D

daljinski upravljalnik za VIRB **17**
Daljinski upravljalnik za VIRB **17**
dejavnosti **6, 17**
po meri **9**
shranjevanje **6, 8**
začetek **6, 8**
deskanje na snegu **6**
dinamika teka **3, 4**
dodatna oprema **23**
dolžina koraka **3**
dolžine **7**

G

Garmin Connect **1, 11, 15, 16**
shranjevanje podatkov **16**
Garmin Express **1, 16**
posodabljanje programske opreme **1**
registracija naprave **1**
glavni meni, prilagajanje **17**
GLONASS **14**
GPS **19, 21**

H

hitrost **19**

I

ID naprave **22**
intervali **7**
vadbe **12**

J

jezik **21**

K

kadenca **3, 7**
opozorila **18**
senzorji **22**
kalorija, opozorila **18**
kartica z rezultati **9**
koledar **11**
kolesarjenje **7**
kolesarski senzorji **22**
kompas **14, 20**
umerjanje **20**

koordinate **14**
krivulja **9**

L

laktatni prag **5**
lokacije **14**
brisanje **13, 14**
shranjevanje **13**
urejanje **13, 14**

M

meni **1**
menjava baterije **24**
merilnik opravljene poti **9, 15**
merjenje aktivnosti **11**
merjenje razdalje udarca **9**
merske enote **21**
metronom **7**
moč
merilniki **4**
območja **10**
opozorila **18**

N

način ure **19**
načrtovane poti **14**
najvišji VO2 **4, 5, 27**
nastavitve **17, 20, 21, 23**
nastavitve sistema **21**
nastavitve smeri **21**
navigacija **18, 20**
Poglej in pojdi **14**
navpično nihanje **3**
navpično razmerje **3**

O

območja
moč **10**
srčni utrip **10**
obvestila **15**
odpravljanje težav **2–4, 23**
odštevalnik **13**
opozorila **13, 18, 19**
osebni rekordi **12, 13**
brisanje **13**
osvetlitev zaslona **1, 21**

P

pametni telefon **16, 17**
programi **15, 16**
združevanje **1**
paščki **24**
plavanje **7, 8**
plavanje v odprtih vodah **8**
podatki
prenašanje **16**
shranjevanje **16**
strani **18**
podatkovna polja **7, 16**
Poglej in pojdi **14**
pohodništvo **6**
polnjenje **1**
ponovni zagon naprave **23**
poteki poti
izbiranje **9**
predvajanje **9**
povečevanje **1**
predviden končni čas **5**
prenos podatkov **16**
prilagajanje naprave **18, 21**
pripomočki **2, 16, 17**
pripravljenost **13**
profil uporabnika **9**
profili **6**
uporabnik **9**
programi **15, 16**
pametni telefon **1**
programska oprema
licenca **22**
posodabljanje **1**
različica **22**

R

razdalja **19**
opozorila **18**
referenčni sever **20**
regeneracija **4, 5**
registracija izdelka **1**
registracija naprave **1**
rezultat swolf **7**

S

samodejni vzpon **19**
samodejno pomikanje **19**
senzor hitrosti in kadence **22**
senzor korakov **21, 22**
senzorji ANT+ **21**
Senzorji ANT+, združevanje **21**
shranjevanje dejavnosti **6–8**
shranjevanje podatkov **16**
sledenje dejavnostim **10, 11**
sledil **6, 14**
smučanje **6**
alpsko **6**
deskanje na snegu **6**
specifikacije **22**
spremljanje spanca **11**
srčni utrip **1, 2**
merilnik **2–5, 21, 24**
območja **9, 10, 15**
opozorila **18**
združevanje senzorjev **2**
stanje pripravljenosti **11**
stanje zmogljivosti **4, 5**

Š

športnik celo življenje **10**
štoparica **13**

T

tehnologija Bluetooth **16**
Tehnologija Bluetooth **15, 16**
tekmovanje **12**
tempe **22, 23**
temperatura **22, 23**
tipke **1, 21**
prilagajanje **19**
zaklepanje **1**
točke poti, projekcija **13**
TracBack **6, 14**
Training Effect **13**
trening, načrti **11**

U

učinek na telo **4, 5**
UltraTrac **19**
umerjanje
kompas **20**
višinomer **20**
uprabniški podatki, brisanje **23**
ura **13**
urjenje **12, 15**
načrti **11**
strani **7**
USB, prekinitve povezave **23**

V

vadba v zaprtih prostorih **8**
vadba za triatlon **8**
vadbe **7, 8, 11**
nalaganje **11**
več športov **8, 9, 15**
velikost bazena **7, 8**
velikosti koles **27**
veslanje **8**
veslanje na deski **8**
veslanje na deski (SUP) **8**
videzi ure **16, 20**
Virtual Partner **12**
višinomer **14, 20**
umerjanje **20**
vodoodpornost **23**
vzpostavljane povezave **16**

W

Wi-Fi, vzpostavljanje povezave **16**

Z

zaklepanje, tipke **1**

zaslon **21**

zavesljaji **7**

zavoj **9**

združevanje

 pametni telefon **1**

 senzorji ANT+ **2, 21**

zemljevidi **18, 20**

 brskanje **14**

 navigacija **14**

zgodovina **7, 8, 14, 15**

 brisanje **15**

 pošiljanje v računalnik **16**

zvoki **7, 13**

