

GARMIN®

fēnix® Chronos



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™, Varia™, Varia Vision™ 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. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc. STRAVA in Strava™ sta blagovni znamki družbe Strava, Inc. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peakware, LLC. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike 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	Čas regeneracije	9
Pregled naprave	1	Ogled časa regeneracije	9
Ogled menija upravljalnih elementov	1	Srčni utrip med regeneracijo	9
Prikaz pripomočkov	1	Obremenitev pri vadbi	9
Polnjenje naprave	1	Ogled predvidenih časov tekom	9
Združevanje pametnega telefona z napravo	1	O funkciji Training Effect	9
Posodobitve izdelkov	1	Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	9
Nastavitev programa Garmin Express	1	Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa	10
Dejavnosti	2	Stanje zmogljivosti	10
Začetek dejavnosti	2	Ogled stanja zmogljivosti	10
Namigi za beleženje dejavnosti	2	Laktatni prag	10
Zaustavitev dejavnosti	2	Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga	10
Ustvarjanje dejavnosti po meri	2	Pridobivanje ocene FTP	10
Dejavnosti v zaprtih prostorih	2	Izvedba testa FTP	10
Dejavnosti na prostem	2	Vadba	11
Ogled smučarskih voženj	2	Nastavitev uporabniškega profila	11
Uporaba metronoma	2	Cilji pripravljenosti	11
Jumpmaster	3	O območjih srčnega utripa	11
Več športov	3	Nastavljanje območij srčnega utripa	11
Ustvarjanje dejavnosti z več športi	3	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	11
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi	3	Izračuni območij srčnega utripa	11
Plavanje	3	O športnikih celo življenje	12
Plavalna terminologija	3	Nastavitev območij moči	12
Vrsta zaveslajev	3	Merjenje aktivnosti	12
Namigi za dejavnosti plavanja	3	Samodejni cilj	12
Počitek med plavanjem v bazenu	3	Uporaba opozorila za gibanje	12
Vadba z dnevnikom	4	Spremljanje spanja	12
Golf	4	Uporaba samodejnega spremljanja spanja	12
Igranje golfa	4	Uporaba načina Ne moti	12
Informacije o luknjah	4	Minute intenzivnosti	12
Premikanje zastavice	4	Zbiranje minut intenzivnosti	12
Merjenje razdalje udarca	4	Dogodki Garmin Move IQ™	12
Ogled razdalj krivulj in zavojev	4	Nastavitve merjenja aktivnosti	12
Beleženje rezultatov	4	Izklop merjenja aktivnosti	13
Posodabljanje rezultatov	4	Vadbe	13
Uporaba merilnika opravljene poti za golf	4	Spremljanje vadbe v spletu	13
Spremljanje statističnih podatkov	4	Začetek vadbe	13
Funkcije za srčni utrip	4	Koledar vadb	13
Merilnik srčnega utripa na zapestju	5	Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	13
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa	5	Intervalne vadbe	13
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	5	Ustvarjanje intervalne vadbe	13
Ogled pripomočka za srčni utrip	5	Začetek intervalne vadbe	13
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin	5	Ustavitev intervalne vadbe	13
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	5	Odseki	13
Nošenje senzorja srčnega utripa	5	Strava™ Odseki v programu	14
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	5	Ogled podrobnosti odseka	14
Nega merilnika srčnega utripa	6	Tekmovanje na odseku	14
Dinamika teka	6	Uporaba funkcije Virtual Partner®	14
Vadba z dinamiko teka	6	Nastavitev cilja vadbe	14
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	6	Preklic cilja vadbe	14
Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	7	Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	14
Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	7	Osebnih rekordov	14
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	7	Ogled osebnih rekordov	14
Meritve zmogljivosti	7	Obnoveitev osebnega rekorda	14
Izklop obvestil o zmogljivosti	7	Brisanje osebnega rekorda	15
Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	8	Brisanje vseh osebnih rekordov	15
Stanje vadbe	8	Ura	15
Namigi za pridobitev stanja vadbe	8	Nastavljanje alarma	15
Približne ocene najvišjega VO2	8	Uporaba štoparice	15
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	8	Vklop odštevalnika	15
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	8	Uporaba štoparice	15
		Nastavitev opozoril o sončnem vzhodu in zahodu	15
		Sinhronizacija časa z GPS-om	15
		Navigacija	15

Shranjevanje lokacije	15	Nastavitve senzorjev	23
Urejanje shranjenih lokacij	15	Nastavitve kompasa	23
Brisanje vseh shranjenih lokacij	15	Ročno umerjanje kompasa	23
Projekcija točke poti	15	Nastavitev referenčnega severa	23
Navigacija do cilja	16	Nastavitve višinomera	23
Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi	16	Umerjanje barometričnega višinomera	23
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi	16	Nastavitve barometra	23
Navigacija z orodjem Pogled in pojdi	16	Nastavitve zemljevida	24
Navigacija do začetne točke	16	Nastavitve GroupTrack	24
Ustavitev navigacije	16	Nastavitve navigacije	24
Zemljevid	16	Prilagajanje funkcij zemljevida	24
Obračanje in povečevanje zemljevida	16	Nastavitve smeri	24
Kompas	16	Smerni kurzor	24
Višinomter in barometer	16	Nastavitev prikazovalnika smeri	24
Zgodovina	16	Nastavitev navigacijskih opozoril	24
Uporaba zgodovine	17	Nastavitve sistema	24
Zgodovina več športov	17	Nastavitve časa	25
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	17	Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona	25
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	17	Prilagoditev menija upravljalnih elementov	25
Uporaba merilnika opravljene poti	17	Prilagoditev bližnjičnih tipk	25
Brisanje zgodovine	17	Spreminjanje merskih enot	25
Povezane funkcije	17	Ogled informacij o napravi	25
Omogočanje Bluetooth Obvestil	17	Ogled informacij o predpisih in skladnosti	25
Ogled obvestil	17	Senzorji ANT+	25
Upravljanje obvestil	17	Združevanje senzorjev ANT+	25
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	18	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	25
Vključ in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	18	Vadba z merilniki moči	26
Iskanje izgubljene mobilne naprave	18	Uporaba elektronskih prestavnih ročic	26
Garmin Connect	18	Zavedanje razmer	26
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin		Senzor korakov	26
Connect Mobile	18	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	26
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin		Ročno umerjanje senzorja korakov	26
Express	18	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	26
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	18	tempe	26
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin		Informacije o napravi	26
Connect Mobile	18	Specifikacije naprave fenix Chronos	26
Začetek seje GroupTrack	18	Informacije o bateriji	26
Namigi za seje GroupTrack	19	Upravljanje podatkov	27
Funkcije Connect IQ	19	Odklop kabla USB	27
Prenos funkcij Connect IQ	19	Brisanje datotek	27
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	19	Vzdrževanje naprave	27
Prilagajanje naprave	19	Nega naprave	27
Pripomočki	19	Čiščenje naprave	27
Prilagajanje kolesa pripomočkov	20	Čiščenje usnjenih paščkov	27
Daljinski upravljalnik za VIRB	20	Zamenjava paščka	27
Upravljanje športne kamere VIRB	20	Prilagajanje kovinskega paščka za uro	27
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	20	Odpravljanje težav	27
Nastavitve dejavnosti in programov	20	Jezik naprave je napačen	27
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	21	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	27
Dodajanje zemljevida dejavnosti	21	Telefon se noče povezati z napravo	27
Opozorila	21	Ponastavitev naprave	27
Nastavitev opozoril	21	Obnovitev vseh privzetih nastavitvev	28
Auto Lap	21	Pridobivanje satelitskih signalov	28
Označevanje krogov po razdalji	21	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	28
Omogočanje Auto Pause®	22	Odčitek temperature ni natančen	28
Omogočanje samodejnega vzpona	22	Podaljševanje trajanja baterije	28
Hitrost in razdalja v 3D	22	Merjenje aktivnosti	28
Vključ in izklop tipke Lap	22	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	28
Uporaba samodejnega pomikanja	22	Moje število korakov ni točno	28
UltraTrac	22	Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v	
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	22	računu Garmin Connect	28
Odstranitev dejavnosti ali programa	22	Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno	28
Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov	23	Minute intenzivnosti utripajo	28
Nastavitve videza ure	23	Pridobivanje dodatnih informacij	28
Prilagajanje videza ure	23		

Dodatek.....	29
Podatkovna polja	29
Standardne ocene za najvišji VO2.....	32
Ocene FTP.....	32
Velikost in premer kolesa.....	32
Licenca BSD s 3 klavzulami.....	33
Definicije simbolov	33
Kazalo	34

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.

Pregled naprave



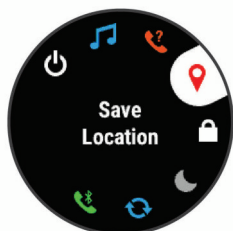
① LIGHT	Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za ogled menija upravljalnih elementov. Držite za vklop naprave.
② START STOP	Izberite za ogled seznama dejavnosti ter začetek ali ustavitev dejavnosti. Uporabite, da izberete možnost v meniju. Držite za uporabo štoparice.
③ BACK LAP	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo.
④ DOWN	Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih. Držite za ogled videza ure na katerem koli zaslonu.
⑤ UP MENU	Izberite za pomikanje po kolesu pripomočkov in menijih. Držite za ogled menija.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerezporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 25).

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



2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po možnostih.

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.

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

- Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje ① trdno povežite z napravo.



- Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- Napravo popolnoma napolnite.
- Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave fēnix Chronos, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ Mobile in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect Mobile iz trgovine s programi in ga zaženite.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- Pridržite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite tipko **LIGHT** in izberete
- 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.

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express™ (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect Mobile.

Tako imajo naprave Garmin® preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Nastavitev programa Garmin Express

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

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 računom Garmin Connect lahko svoji napravi dodate tudi programe za dejavnosti Connect IQ™ (*Funkcije Connect IQ, stran 19*).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Začetek dejavnosti

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

- 1 V videzu ure 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.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*).
- Če želite beležiti kroge, izberite tipko **LAP**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Izberite **STOP**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
 - Če želite označiti krog, izberite **krog**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 25 minutah.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

- 1 V videzu ure izberite **START > Dodaj**.
- 2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
 - Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.
- 3 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
 - 4 Izberite ime ali vnesite ime po meri.
Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).
 - 5 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer barvo poudarjanja ali prilagodite podatkovne zaslone.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.
 - 6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo fēnix Chronos 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 tekih 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).

Dejavnosti na prostem

V napravi fēnix Chronos so predhodno naloženi programi za dejavnosti na prostem, kot sta tek in plavanje v odprtih vodah. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko programe s privzetimi dejavnostmi, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi športne programe po meri (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 2*).

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.

- 2 Zadržite tipko **MENU**.

- 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.

Uporaba metronoma

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vkllop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utrpi na minuto**, če želite vnesti vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči (**Začetek dejavnosti, stran 2**).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite **MENU**, da spremenite nastavitve metronoma.

Jumpmaster

⚠ OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušenim padalcem. Funkcije Jumpmaster ne uporabljajte kot primarni padalski višinomer. Če ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s skokom, lahko pride do hude telesne poškodbe ali smrti.

Program jumpmaster upošteva vojaške smernice za izračun točke spusta na veliki višini (HARP). Naprava samodejno zazna, ko skočite, in začne navigacijo do želene točke pristanka (DIP) z barometrom in elektronskim kompasom.

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. Preklopite 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.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

- 1 V videzu ure izberite **START > Dodaj > Več športov**.
- 2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri. Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).
- 3 Izberite dve ali več dejavnosti.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.
 - Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.
- 5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

- Za začetek prve dejavnosti izberite **START**.
- Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite **LAP**. Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.

- Če je treba, izberite **LAP**, da začnete naslednjo dejavnost.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Plavanje

OBVESTILO

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

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

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 (**Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 21**).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mesano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 4)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko **LAP**.
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, izberite tipko **LAP**.

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.

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

Golf

Igranje golfa

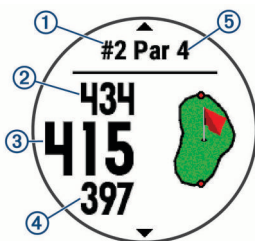
Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect](#), stran 18). Igrišča, prenesena s programom Garmin Connect Mobile, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave](#), stran 1).

- 1 V videzu ure izberite **START > Golf**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 4 Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- 5 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **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

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Premakni zastavico**.

- 2 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.

- 3 Izberite **START**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

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.

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 zaslona.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Kartica z rezultati**.

Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.

- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.

- 3 Za izbiro luknje izberite **START**.

- 4 S tipko **UP** ali **DOWN** nastavite rezultat.

Skupni rezultat se posodobi.

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Kartica z rezultati**.

- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.

- 3 Za izbiro luknje izberite **START**.

- 4 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Skupni rezultat se posodobi.

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.

Spremljanje statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **MENU**.

- 2 Če želite omogočiti spremljanje statističnih podatkov, izberite **Moznosti > Sledenje statistiki**.

Funkcije za srčni utrip

Naprava fēnix Chronos je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT+ in Bluetooth (na prodaj posebej). 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 prsnega merilnika

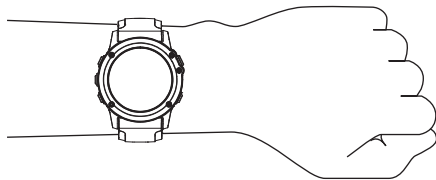
srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo fēnix Chronos 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 5](#).
- Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa na zapestju obiščite garmin.com/ataccuracy.

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.

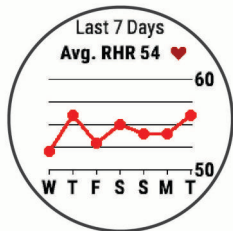
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.
- Med vadbo uporabljajte silikonski pašček.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- V videzu ure izberite **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 Chronos 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.

- V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.

- Izberite **Možnosti**.

- Izberite možnost:

- Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Oddajanje srčnega utripa**.
- Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **Oddajanje med dejavnostjo** ([Začetek dejavnosti, stran 2](#)).

Naprava fēnix Chronos 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 Chronos napravo 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

SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- V pripomočku za srčni utrip držite tipko **MENU**.

- Izberite **Možnosti > Stanje > Izklopljeno**.

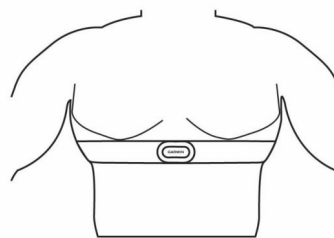
Nošenje senzorja srčnega utripa

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 pritrdite 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 pritrdite 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 prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsni.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 6*).

- 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.

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 ali po vsakem plavanju v bazenu 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.

Dinamika teka

Z združljivo napravo fēnix Chronos, 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 naprava fēnix Chronos 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.

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.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/runningdynamics. 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 časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

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

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

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

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

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run, ter jo združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 25*). Če ste dodatno opremo dobili skupaj z napravo fēnix Chronos, sta napravi že združeni, naprava fēnix Chronos pa je nastavljena tako, da prikazuje podatkovne zaslone dinamike teka.

1 Izberite možnost:

- Če sta dodatna oprema za dinamiko teka in naprava fēnix Chronos že združeni, nadaljujte s 7. korakom.
- Če dodatna oprema za dinamiko teka in naprava fēnix Chronos še nista združeni, opravite vse korake tega postopka.

2 Zadržite tipko MENU.

3 Izberite Nastavitve > Dejavnosti in programi.

4 Izberite dejavnost.

5 Izberite nastavitve dejavnosti.

6 Izberite Podatkovni zasloni > Dodaj novo.

7 Izberite podatkovni zaslon z dinamiko teka.

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

8 Začnite teči (*Začetek dejavnosti, stran 2*).

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

Podatki o uravnoveženosti časa stika s tlemi

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

Barvno območje	Rdeče	Oranžno	Zeleno	Oranžno	Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
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.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitve na prsih (dodatna oprema HRM-Tri™ ali HRM-Run) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja na zapestju	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje na zapestju
Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo fenix Chronos v skladu z navodili.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

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

Meritve zmogljivosti

Za meritve zmogljivosti je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni 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. Za več informacij obiščite www.garmin.com/physio.



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

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

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

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

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

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.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži 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 ravno telesne pripravljenosti.

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

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 na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Obvestila o zmogljivosti so privzeto vklopljena. Nekatera obvestila o zmogljivosti so opozorila, ki se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se

prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Obvestila o zmogljivosti**.
- 3 Izberite želeno možnost.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip, laktatni prag in funkcionalni prag moči (FTP).

OPOMBA: naprava zazna najvišji srčni utrip samo, ko je srčni utrip višji od vrednosti, nastavljen v uporabniškem profilu.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite želeno možnost.

Stanje vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Najvišje: najvišje pomeni, da ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih naporne vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Neproductivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le stežka regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj dvakrat na teden tecite na prostem z merjenjem srčnega utripa oziroma najmanj dvakrat na teden kolesarite z merjenjem srčnega utripa in moči.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- V napravi zabeležite vse dejavnosti za telesno pripravljenost, saj se lahko naprava tako seznani z vašo zmogljivostjo.

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 povečati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava fēnix Chronos 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 točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

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 32*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 25*). Če je bil napravi fēnix Chronos priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 11*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*). 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 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite **START**.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z napravo fēnix Chronos (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 25*). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo. Če je bil napravi fēnix Chronos priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 11*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.

- Po vožnji izberite **Shrani**.
- Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite **START**.

Čas regeneracije

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

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

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

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 11*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*).

- Začnite teči.
- Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko START za pomik po meritvah zmogljivosti in ogled časa regeneracije.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem 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.

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Ogled predvidenih časov tekom

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 11*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*).

Naprava z oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 8*) 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.

- Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite **START**.
Predvideni časi tekom so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

O funkciji Training Effect

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

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Vrednost EPOC, ki se sešteje med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo telesno pripravljenost in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 s) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Poudariti je treba, da se številke funkcije Training Effect (od 0,0 do 5,0) med prvimi nekaj dejavnostmi lahko zdijo nenormalno visoke. Naprava se seznani z vašo aerobno in anaerobno telesno pripravljenostjo šele po nekaj dejavnostih.

Učinek vadbe (Training Effect) lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Barvno območje	Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
	Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 3,0 do 3,9	Izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 4,0 do 4,9	Zelo izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Zelo izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

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

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Raven stresa je rezultat trminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava fēnix Chronos pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore tekač. Raven stresa se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo

veliko obremenitev. Če veste, kakšna je raven stresa, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

Ogled spremenljivosti srčnega utripa in ravni stresa

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden si lahko ogledate raven stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 25](#)). Če je bil napravi fenix Chronos priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že združeni.

NAMIG: Garmin priporoča, da si raven stresa izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Če želite program za stres dodati na seznam programov, izberite **START > Dodaj > Učin. spr. SU**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Učin. spr. SU > START**.
- 4 3 minute stojte in mirujete.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja 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 vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznani z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 8](#)).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 21](#)).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku 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 neke 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 11](#)).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev](#)

[ANT+, stran 25](#)). Imeti morate tudi oceno najvišjega VO2 za prejšnji tek ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 8](#)).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
Za dokončanje testa je potreben GPS.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test laktatnega praga**.
- 5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

- 6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Pridobivanje ocene FTP

Preden lahko določite funkcionalni prag moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 25](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 8](#)).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna funkcionalni prag moči (FTP) med kolesarjenjem pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

	Vijolično	Izjemno
	Modro	Odlično
	Zeleno	Dobro
	Oranžna	Zmerno
	Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek ([Ocene FTP, stran 32](#)).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP ([Izklop obvestil o zmogljivosti, stran 7](#)).

Izvedba testa FTP

Predn lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 25](#)) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 ([Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje, stran 8](#)).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot,

po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost kolesarjenja.

3 Držite **MENU**.

4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

7 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Vadba

Nastavitev 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 **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > 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 11*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša 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. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni

utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

1 Držite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Srčni utrip**.

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

Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 8*).

4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu > Vnesite ročno** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.

Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (*Laktatni prag, stran 10*). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti, stran 8*).

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

Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju na podlagi informacij uporabniškega profila ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.

6 Izberite **Območja > Glede na**.

7 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 **% srčnega utripa pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.

8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

9 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).

10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake od 3 do 8 (izbirno).

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 11*).
- 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	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

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 na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. 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 **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > 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.

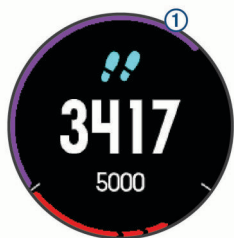
Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti 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.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

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.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikaže ta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 24*).

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

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

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 18*).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Čas spanja (*Nastavitve sistema, stran 24*).

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

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.

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcijo merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 24](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

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 18](#)).

- 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 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.
- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), 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 18](#)).

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 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.
- 6 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 7 Izberite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 11 Izberite tipko **BACK**.
- 12 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 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko **LAP**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustaveitev 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.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekujete in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na prog.

Strava™ Odseki v programu

Odseke Strava lahko prenesete v napravo fēnix Chronos. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

Ogled podrobnosti odseka

- 1 Izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Odseki**.
- 5 Izberite odsek.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Čas tekmovanja**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmujete in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih uporabnikov, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani tekaške ali kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1 Izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Začnite teči ali kolesariti.

Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekmovati na odseku.
- 4 Začnite tekmovati na odseku.

Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

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 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 2*).
- 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 vadbeno

dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.
- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **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 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **MENU**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.

Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Osební rekordí

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

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordí**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite zapis.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordí**.

- 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 Zadržite tipko **MENU**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > 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 Zadržite tipko **MENU**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Izberite šport.
 - 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
- Izbrišejo se le rekord tega športa.

Ura

Nastavljanje alarma

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.

Uporaba štoparice

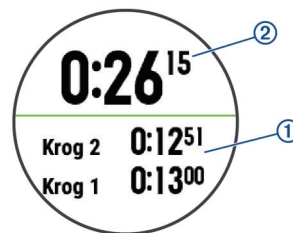
- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Štoparica**.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite ustaviti časovnik, izberite **STOP**.
 - Če želite ponastaviti časovnik, izberite **DOWN**.

Vklop odštevalnika

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 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 **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 V videzu ure pridržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Štoparica**.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **LAP** za ponovni vklop časovnika kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Če želite zaustaviti oba časovnika, izberite **START**.
- 6 Izberite želeno možnost.

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 V videzu ure držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**.
 - Izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**.
- 4 Izberite **Čas** in vnesite čas.

Sinhronizacija časa z GPS-om

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

- 1 V videzu ure držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ura > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 28*).

Navigacija

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

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

Urejanje shranjenih lokacij

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

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite shranjeno lokacijo.
- 3 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Brisanje vseh shranjenih lokacij

Izbrišete lahko vse shranjene lokacije hkrati.

V videzu ure izberite **START > Navigacija > Shranjene lokacije > Izbriši vse**.

Projekcija točke poti

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

- 1 Če želite program za projekcijo točke poti dodati na seznam programov, izberite **START > Dodaj > Proj. tč. poti**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Proj. tč. poti**.
- 4 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitve smeri.
- 5 Izberite **START**.
- 6 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 7 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 8 Če želite shraniti, izberite **START**.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija**.
- 2 Izberite kategorijo.
- 3 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 4 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 5 Za začetek navigacije izberite **START**.

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Igrišča > Ustvari novo**.
- 2 Vnesite ime proge in izberite **✓**.
- 3 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 4 Izberite želeno možnost.
- 5 Po potrebi ponovite koraka 3 in 4.
- 6 Izberite **Končano > Začni s progjo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 25*).

V videzu ure izberite **START > Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.

Prikažejo se informacije o navigaciji.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

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

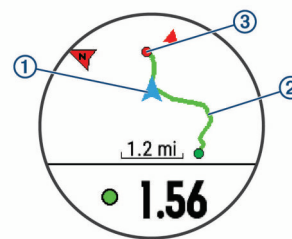
- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 2 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 3 Za začetek navigacije izberite **START**.

Navigacija do začetne točke

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

- 1 Med dejavnostjo izberite **STOP > Nazaj na začetek**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in vaš cilj ③.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

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 16*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 24*)

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Držite **MENU**.
- 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**.

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 23*). Če želite hitro odpreti nastavitve kompasa, lahko izberete **START** v pripomočku za kompas.

Višinomer in barometer

Naprava vsebuje notranji višinomer in barometer. Naprava stalno zbira podatke o nadmorski višini in tlaku, tudi v načinu varčevanja z energijo. Višinomer prikazuje približno nadmorsko višino glede na spremembe tlaka. Barometer prikazuje podatke o tlaku okolja glede na nespremenljivo nadmorsko višino, na kateri je bil višinomer nazadnje umerjen (*Nastavitve višinomera, stran 23*). Če želite hitro odpreti nastavitve višinomera ali barometra, izberite **START** v pripomočku za višinomer 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 prepišejo.

Uporaba zgodovine

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **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 si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Training Effect** (*O funkciji Training Effect, stran 9*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Čas v območju** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 17*).
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

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 **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Čas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 Držite **MENU**.
- 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.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo fēnix Chronos, 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.

Obvestila telefona: v napravi fēnix Chronos 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 sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav neposredno na zaslonu v realnem času s funkcijo LiveTrack.

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.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo fēnix Chronos in je trenutno v dosegu.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno napravo fēnix Chronos, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite nastavev zvoka.
- 6 Izberite **Način ure**.
- 7 Izberite nastavev obvestil.
- 8 Izberite nastavev 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 Chronos.

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 povezave s pametnim telefonom Bluetooth

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi fēnix Chronos.

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

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Alarmi**.

Iskanje izgubljene mobilne naprave

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

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

Naprava fēnix Chronos začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave fēnix Chronos pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

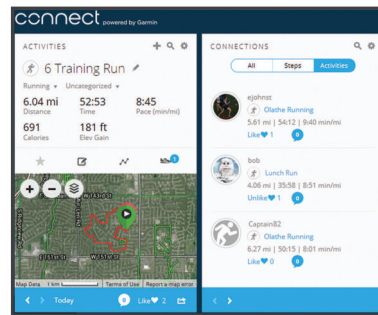
- 3 Za prekinitev iskanja izberite tipko **BACK**.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi. 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 časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler 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.



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

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim 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.

Dostop do trgovine Connect IQ: prenesete lahko programe, videze ure, podatkovna polja in pripomočke.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect Mobile, morate imeti račun Garmin Connect, prav tako pa morate združiti napravo z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1*).

- 1 Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 18*).

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

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Predn lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect, prav tako pa morate prenesti in namestiti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Izključite napravo iz računalnika.

Naprava vas opozori, da lahko posodobite programsko opremo.

- 3 Izberite možnost.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Če naprave fēnix Chronos 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.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile

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

Začetek seje GroupTrack

Predn lahko začnete sejo GroupTrack, potrebujete račun Garmin Connect, združljiv pametni telefon in program Garmin Connect Mobile.

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami fēnix Chronos. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Odpravite se na prosto in vklopite napravo fēnix Chronos.
- 2 Združite pametni telefon z napravo fēnix Chronos ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 1](#)).
- 3 V napravi fēnix Chronos držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V programu Garmin Connect Mobile v meniju nastavitve izberite **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Če imate več kot eno združljivo napravo, izberite napravo za sejo GroupTrack.
- 6 Izberite **Vidno za > Vse povezave**.
- 7 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 8 V napravi fēnix Chronos začnite dejavnost.
- 9 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.
NAMIG: na zemljevidu lahko držite tipko MENU in izberete Bližnje povezave, da si ogledate informacije o razdalji, smeri in tempu ali hitrosti drugih povezav v seji GroupTrack.

Namigi za sejo GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Kolesarite na prostem z GPS-om.
- Združite napravo fēnix Chronos s pametnim telefonom s tehnologijo Bluetooth.
- V programu Garmin Connect Mobile v meniju z nastavitvami izberite **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect Mobile.
- Prepričajte se, da so vse povezave v doseg (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida ([Dodajanje zemljevida dejavnosti, stran 21](#)).

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

Preden lahko v programu Garmin Connect Mobile prenesete funkcije Connect IQ, morate napravo fēnix Chronos 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.

Prilagajanje naprave

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) in grafikon srčnega utripa.

Zmožljivost: prikaže trenutno stanje vadbe, obremenitev pri vadbi, ocene najvišjega VO2, čas regeneracije, oceno FTP, laktatni prag in predvidene čase tekem.

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.

Kontrolniki: omogoča vklop in izklop povezlivosti Bluetooth in funkcij, vključno s funkcijama Ne moti in Poišči moj telefon ter ročno sinhronizacijo.

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

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.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

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

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.

3 Izberite pripomoček.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

5 Izberite **Dodaj pripomočke**.

6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

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

Preden 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 20*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB v napravi fēnix Chronos 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 Chronos 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 fotografijo**.
- Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti 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 20*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v napravi fēnix Chronos v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.

Ko je povezava s kamero vzpostavljena, se k programom dejavnosti samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.

4 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

5 Zadržite tipko **MENU**.

6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.

7 Izberite možnost:

- Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Vkl./izkl. časov.**
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
- Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Ročno**.
- Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave fēnix Chronos se pojavi časovnik videa.
- Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.
- Če želite ročno ustaviti snemanje videa, izberite **STOP**.
- Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.

Nastavitve dejavnosti in programov

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.

Držite tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 21*).

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostmi z več športi, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

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 2*).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Auto Lap, stran 21*).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause®, stran 22*).

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 22*).

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.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja, stran 22*).

Opozorila o odsekih: omogoči pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke.

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS zagotavlja višjo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejše pridobivanje položaja. Ob uporabi možnosti GPS +

GLONASS se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabite samo možnost GPS. Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto (*UltraTrac*, stran 22).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Zaznavanje zavesljajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Casovna omejitev za varčevanje z energijo: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo*, stran 22).

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

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

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni**.

6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.

7 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
- Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

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 obsegu: 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 utripov 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	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadenca.
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	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa , stran 11 in Izračuni območij srčnega utripa , stran 11.
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Napajanje	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Tempo zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zavesljajev na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Alarmi**.

6 Izberite možnost:

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

7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

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

9 Če je treba, vklopite opozorilo.

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

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 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

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

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitve sistema, stran 24**).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (**Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 21**).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

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

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje 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 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Pause**.

6 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 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje > Vklp**.

6 Izberite možnost:

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

- Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- Če želite nastavitve razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.
- 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.

Vklp 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 nenamerne pritiskanja tipk med dejavnostjo.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Tipka Lap**.

Stanje tipke Lap se spremeni v Vklp ali Izklopljeno glede na trenutno nastavev.

Uporaba samodejnega pomikanja

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

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejno pomikanje**.

6 Izberite hitrost prikaza.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja 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 senzorja 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 tipko **MENU**, izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Časovna omejitev za 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.

Odstranitev dejavnosti ali programa

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.

- Če želite dejavnost odstraniti s seznama programov, izberite **Odstrani**.

Prerazporeditev dejavnosti na seznamu programov

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Ponovno razvrsti**.
- 5 Za prilagoditev položaja dejavnosti na seznamu programov izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

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 19*).

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

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

Nastavitve senzorjev

Nastavitve kompasa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas**.

Umeri: vam omogoča ročno umerjanje senzorja kompasa (*Ročno umerjanje kompasa, stran 23*).

Zaslon: nastavi smer na kompasu v črkah stopinj ali miliradianih.

Referenčni sever: nastavi referenčni sever na kompasu (*Nastavitev referenčnega severa, stran 23*).

Nacin: nastavi kompas tako, da uporablja le podatke elektronskega senzorja (Vklop), 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 **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.
NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Nastavitev referenčnega severa

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

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

Nastavitve višinomera

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.

Samodejno umerjanje: 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 **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Višinomer**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za samodejno umerjanje na začetni točki GPS izberite **Samodejno umerjanje > Vklop**.
 - Za vnos trenutne višine izberite **Umeri**.

Nastavitve barometra

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Barometer**.

Risanje: nastavi časovno lestvico grafikona v pripomočku barometra.

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

Način ure: nastavi senzor, ki se uporablja v načinu ure. Možnost Samodejno uporabi višinomer in barometer glede na vaše gibanje. Možnost Višinomer lahko uporabite, ko dejavnost vključuje spremembe višine, možnost Barometer pa, ko dejavnost ne vključuje sprememb višine.

Nastavitve zemljevida

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

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Nastavitve GroupTrack

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > GroupTrack**.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 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.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

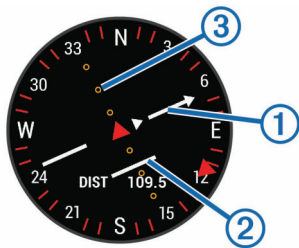
Pridržite **MENU** in izberite **Nastavitve > Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Proga: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja (*Smerni kurzor*, stran 24).

Smerni kurzor

Smerni kurzor je zelo uporaben, ko uporabljate navigacijo do cilja v ravni črti, denimo, ko uporabljate navigacijo na vodi. Pomaga vam lahko pri navigaciji nazaj do črte smeri, ko se oddaljite od nje zaradi izogibanja oviram ali nevarnostim.



Kurzor smeri ① prikazuje smer glede na črto proge, ki vodi do cilja. Prikazovalnik odstopanje od proge (CDI) ② prikazuje zamik (desno ali levo) od proge. Pike ③ prikazujejo, kolikšen je odklon od poteka poti.

Nastavitev prikazovalnika smeri

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

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Zadržite tipko **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
- 4 Za vklop opozorila izberite **Stanje**.
- 5 Vnesite razdaljo ali čas in izberite **✓**.

Nastavitve sistema

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

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Nastavitve časa*, stran 25).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve (*Spreminjanje nastavitvev osvetlitve zaslona*, stran 25).

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

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Čas spanja. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Meni upravljalnih elementov: omogoča, da v meniju upravljalnih elementov dodate, prerazporedite in odstranite možnosti bližnjicega menija (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov*, stran 25).

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave (*Prilagoditev bližnjičnih tipk*, stran 25).

Samodejno zaklepanje: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Način ure.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi (*Spreminjanje merskih enot*, stran 25).

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem.

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 vrednosti: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitvev (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev*, stran 28).

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

Nastavitve časa

Držite tipko **MENU** in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Oblika 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.

Alarmi: omogoča, da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

1 Pridržite **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

3 Izberite **Med dejavnostjo** ali **Način ure**.

4 Izberite možnost:

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

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjice menija (*Ogled menija upravljalnih elementov, stran 1*).

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Meni upravljalnih elementov**.

3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.

5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.

3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.

4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

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

1 Držite **MENU**.

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

3 Izberite vrsto meritve.

4 Izberite mersko enoto.

Ogled informacij o napravi

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

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Izberite **Nastavitve > O napravi**.

Ogled informacij o predpisih in skladnosti

1 V nastavitvah izberite **O napravi**.

2 Izberite **DOWN**, da se prikažejo informacije o predpisih.

Senzorji ANT+

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

- merilnikom srčnega utripa, kot je HRM-Run (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 5*)
- kolesarskim senzorjem za hitrost in kadenco (*Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa, stran 25*)
- senzorjem korakov (*Senzor korakov, stran 26*)
- senzorjem moči, kot je Vector™
- tempe™ brezžičnim senzorjem temperature (*tempe, stran 26*)

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

Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor prvič povezujete 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 5*).

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 **MENU**.

4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > 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 25*).
- Posodobite informacije v uporabniškem profilu za vadbo (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 11*).
- Nastavite velikost kolesa (*Velikost in premer kolesa, stran 32*).
- Peljite se (*Začetek dejavnosti, stran 2*).

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči*, stran 12).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril*, stran 21).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilaganje podatkovnih zaslonov*, stran 21).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 25). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov*, stran 21). Ko je senzor v načinu prilaganje, naprava fēnix Chronos prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

Napravo fēnix Chronos lahko uporabljate skupaj z napravo Varia Vision™, pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia™ za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave fēnix Chronos (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile*, stran 18).

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 pošiljati 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 25).

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 25).

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

- 1 Držite **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.

- 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.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Pred prilagajanjem hitrosti in razdalje senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 25).

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

- 1 Držite **MENU**.

- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.

- 3 Izberite senzor korakov.

- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Zaprto prostor**, 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

Specifikacije naprave fēnix Chronos

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni
Nazivna vodotesnost	10 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °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+ Pametna naprava Bluetooth

Informacije o bateriji

Dejanska avtonomija baterije je odvisna od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, GPS-a, notranjih senzorjev in povezanih senzorjev ANT+.

Avtonomija baterije	Način
Do 13 h	Običajen način GPS-a z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Do 22 h	Način GPS UltraTrac z dvominutnim intervalom pozivanja
Do 7 dni	Način pametne ure z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju

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

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 > Izvrži**.

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 **Izbriši**.

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

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 pritiskajte tipk pod vodo.

Ne zmočite usnjenega paščka. Ne plavajte in ne prhajate se z usnjenim paščkom. Če usnjeni pašček izpostavite vodi, se lahko poškoduje.

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.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Čiščenje usnjenih paščkov

1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.

2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Zamenjava paščka

1 Stisnite zatiča na vzmeti in pašček odstranite z ure.



2 Novi pašček poravnajte z napravo.

3 Stisnite zatiča in potisnite pašček, da se zaskoči.

OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Vzmet mora biti poravnana z luknjicama v napravi.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Prilagajanje kovinskega paščka za uro

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

Odpravljanje težav

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

1 Zadržite tipko **MENU**.

2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite **START**.

3 Podrsajte navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in izberite **START**.

4 Izberite **START**.

5 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava fēnix Chronos je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

- Omogočite brezžično tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.

- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.

- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect Mobile, izberite  ali  in nato izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.

- Na napravi držite tipko **LIGHT** in izberite , da vklopite tehnologijo Bluetooth in odprete način združevanja.

Ponastavitev naprave

1 Vsaj 25 sekund držite **LIGHT**.

2 Držite **LIGHT** eno sekundo, da napravo vklopite.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

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 **MENU**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Da**.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

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

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

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.

Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve (*Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona*, stran 25).
- Zmanjšajte moč osvetlitve.
- Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac*, stran 22).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije*, stran 17).
- Pri daljšem premoru dejavnosti uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti*, stran 2).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Izklop merjenja aktivnosti*, stran 13).
- Uporabite videz ure Connect IQ, ki se ne posodobi vsako sekundo.

Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure*, stran 23).

- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil*, stran 17).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin*, stran 5).

- Izklopite merjenje srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju*, stran 5).

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

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

- 1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku*, stran 18).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect Mobile (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile*, stran 18).

- 2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect Mobile ali program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

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.

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.

% saturacije kisika v mišicah: ocenjeni odstotek saturacije kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

Aerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anaerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: umerjen trenutni tlak.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

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

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Čas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Čas kroga: čas na štoparici za trenutni 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 sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

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

Čas zadnjega 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.

D. PP kr.: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

D. PPP v kr.: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

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

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

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

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

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

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

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zavesljajev na minuto (spm).

Hitrost zavesljajev v krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v trenutnem krogu.

Hitrost zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v zadnjem preplavanem krogu.

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

Int. povp. % najviš.: 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. srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

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

Intervalni najvišji srčni utrip: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

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

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

Kadencia kroga: kolesarjenje. Povprečna kadencia za trenutni krog.

Kadencia kroga: tek. Povprečna kadencia za trenutni krog.

Kadencia v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadencia za zadnji prepotovani krog.

Kadencia v zadnjem krogu: tek. Povprečna kadencia za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Leva faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

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 zadnjega kroga: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

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

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

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 %.

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

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

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

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

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

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

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

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

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

Normal. zadnji krog: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

NP: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

Območ. SU: 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 nastavitve po meri.

Odmik od sredine platforme v krogu: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

PCO: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

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

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

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

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

Pov. I. PP: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Pov. urav. za 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnateženosti moči levo/desno.

Pov. urav. za 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnateženosti moči levo/desno.

Pov. uravn. časa stika s tl.: povprečna uravnateženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povp. PCO: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povp. skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

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

Povpr. uravnot. za 3 s: trisekundno premično povprečje uravnateženosti moči levo/desno.

Povpr. zav./dol.: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zavesljajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna moč za 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna razdalja na zavesljaj: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečna razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečni % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga 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 Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 3*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

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

Povprečni tempo zavesljajev: plavanje. Povprečno število zavesljajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

Povprečno % najvis. SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično razmerje: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Predv. čas do nasl.: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

PREDVIDENI ČAS PRIHODA: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

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.

Proga: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razd. na zaves. z. kr.: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja na zamah v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razdalja na zamah v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razdalja na zavesljaj: plavanje. Prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja na zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna količina kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

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, 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.

Sonč. vzh.: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

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 zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Število zamahov v krogu: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Število zavesljajev v krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zavesljajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

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 na 500 m v krogu: povprečni tempo plavanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo plavanja na 500 metrov za zadnji krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zavesljajev: plavanje. Število zavesljajev na minuto (spm).

Tempo zavesljajev na zadnji dolžini: povprečno število zavesljajev na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Tlak v okolju: neumerjen okoljski tlak.

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

TSS: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

TZ INT: povprečno število zavesljajev na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

Ura: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Urav. časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Urav. ČST v krogu: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost v krogu: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko 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.

Vrsta zavesljajev na dolžini: vrsta zavesljajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zavesljajev za interval.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Vzpon v krogu: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon v zadnjem krogu: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

Zavesljajev na dolžino na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zavesljajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

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.

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Velikost in premer kolesa

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

Velikost kolesa	L (mm)
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
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 izvirne 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 OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

Kazalo

A

alarmi **15, 21**
Auto Lap **21, 22**
Auto Pause **22**

B

barometer **16, 23**
baterija **27**
 avtonomija baterije **26**
 podaljševanje **18, 22, 28**
 polnjenje **1**
bližnjice **1, 25**
brisanje
 osebni rekordi **15**
 vsi uporabniški podatki **27**
 zgodovina **17**

C

cilj **14**
cilji **14**
Connect IQ **19**

Č

čas
 nastavitve **25**
 opozorila **21**
 pasovi in oblike **25**
čas stika s tlemi **6, 7**
časi sončnega vzhoda in zahoda **15**
časovni pasovi **15**
časovnik **16**
 odštevalnik **15**
čiščenje naprave **6, 27**
človek v vodi (ČVV) **16**

D

daljinski upravljalnik za VIRB **20**
Daljinski upravljalnik za VIRB **20**
dejavnosti **2, 20, 22, 23**
 po meri **2, 3**
 shranjevanje **2**
 začetek **2**
deskanje na snegu **2**
dinamika teka **6, 7**
dodatna oprema **26, 28**
dolžina koraka **6**
dolžine **3**

G

Garmin Connect **1, 13, 17–19**
 shranjevanje podatkov **18**
Garmin Express **1**
 posodabljanje programske opreme **1**
glavni meni, prilagajanje **20**
GLONASS **24**
GPS **22, 24**
 signal **28**
GroupTrack **18, 19, 24**

H

hitrost **22**

I

ID naprave **25**
intervali **3**
 vadbe **13**

J

jezik **24**
jumpmaster **3**

K

kadenca **2, 6**
 opozorila **21**
 senzorji **25**
kalorija, opozorila **21**
kartica z rezultati **4**
koledar **13**
kolesarski senzorji **25**

kompas **16, 23, 24**
 nastavitve **24**
 umerjanje **23**
koordinate **16**
krivulja **4**

L

laktatni prag **8, 10**
LiveTrack **18, 19**
lokacije **16**
 brisanje **15**
 shranjevanje **15**
 urejanje **15**

M

meni **1**
meni upravljalnih elementov **1, 25**
merilnik opravljene poti **4, 17**
merjenje aktivnosti **12, 13**
merjenje razdalje udarca **4**
merske enote **25**
metronom **2**
minute intenzivnosti **12, 28**
MOB **16**
moč **8**
 merilniki **8, 10, 32**
 metrov **26**
 območja **12**
 opozorila **21**

N

način ure **22**
načrtovane poti **16**
nadomestni deli **27**
najvišji VO2 **7–9, 32**
nastavitve **12, 20, 22–25, 28**
nastavitve sistema **24**
nastavitve smeri **24**
navigacija **21, 24**
 Poglej in pojd **16**
 ustavljanje **16**
navpično nihanje **6, 7**
navpično razmerje **6, 7**

O

območja
 čas **15**
 srčni utrip **11**
 vklop/izklop **12**
obremenitev pri vadbi **9**
obvestila **17**
odpravljanje težav **5, 7, 27, 28**
odseki **13, 14**
odštevalnik **15**
opozorila **15, 21, 22, 24**
osebni rekordi **14**
 brisanje **15**
osvetlitev zaslona **1, 25**

P

pametni telefon **19, 27**
 programi **17**
 združevanje **1, 27**
paščki **27**
plavanje **3, 4**
podatki
 prenašanje **18**
 shranjevanje **18**
 strani **21**
podatkovna polja **19**
pogled na zelenico, lokacija zastavice **4**
Poglej in pojd **16**
polnjenje **1**
ponastavitev naprave **27**
ponovni zagon naprave **28**
posodobitve, programska oprema **18**
poteki poti, predvajanje **4**
predviden končni čas **9**
prenos podatkov **18**
prilagajanje naprave **21, 25**
pripomočki **1, 5, 19**

profil uporabnika **11**
profili **2**
 uporabnik **11**
proge **24**
 izbiranje **4**
 predvajanje **4**
 ustvarjanje **16**
programi **17, 19**
 pametni telefon **1**
programska oprema
 licenca **25**
 posodabljanje **1, 18**
 različica **25**

R

raven stresa **9**
razdalja **22**
 opozorila **21, 24**
referenčni sever **23**
regeneracija **7, 9**
rezultat swolf **3**

S

samodejni vzpon **22**
samodejno pomikanje **22**
satelitski signali **28**
senzor hitrosti in kadence **25**
senzor korakov **25, 26**
senzorji ANT+ **25, 26**
Senzorji ANT+, združevanje **25**
shranjevanje podatkov **18**
sledenje dejavnostim **12**
sledi **16**
smučanje
 alpsko **2**
 deskanje na snegu **2**
specifikacije **26**
spremljanje spanca **12**
srčni utrip **4, 5**
 merilnik **5–9, 25**
 območja **8, 11, 17**
 opozorila **21**
 združevanje senzorjev **5**
stanje pripravljenosti **12**
stanje vadbe **8**
stanje zmogljivosti **7, 10**
statistika **4**

Š

športnik celo življenje **12**
štoparica **15**

T

tehnologija Bluetooth **17, 18, 27**
Tehnologija Bluetooth **17**
tekmovanje **14**
telesna pripravljenost **9**
tempe **26, 28**
temperatura **26, 28**
tipke **1, 24, 25**
 prilagajanje **22**
točke poti, projekcija **15**
TracBack **2, 16**
Training Effect **7, 9**
trening, načrti **13**

U

učinek na telo **10**
UltraTrac **22**
umerjanje
 kompas **23**
 višinomer **23**
uporabniški podatki, brisanje **27**
ura **15**
urjenje, načrti **13**
USB **18**
 prekinitev povezave **27**

V

vadba **13, 14, 17**
vadba v zaprtih prostorih **2**

vadba za triatlon **3**
vadbe **3, 4, 13**
 nalaganje **13**
več športov **2, 3, 17**
velikosti koles **32**
videzi ure **19, 23**
Virtual Partner **14**
višinomer **16, 23**
 umerjanje **23**
vodoodpornost **27**
vzpostavljanje povezave **18**

Z

zaslon **25**
zavesljaji **3**
zavoj **4**
združevanje
 pametni telefon **1, 27**
 senzorji ANT+ **5, 25**
zemljevid **24**
zemljevidi **21, 24**
 brskanje **16**
 navigacija **16**
zgodovina **16, 17**
 brisanje **17**
 pošiljanje v računalnik **18**
zvoki **2, 15**

