

GARMIN®

Forerunner® 225



Korisnički priručnik

© 2015 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Mac® zaštitni je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i ostalim državama. Philips® registrirani je znak tvrtke Koninklijke Philips N.V. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

M/N: A02740

Sadržaj

Uvod	1
Tipke	1
Ikone statusa	1
Nošenje uređaja i puls	1
Trčanje	1
Pregled pulsa u načinu rada sata	1
Garmin Connect	2
Bluetooth – funkcije povezivosti	2
Slanje podataka na Garmin Connect račun	2
Punjenje uređaja	2
Vježbanje	2
Vježbanje	2
Praćenje vježbanja na internetu	2
Početak vježbanja	3
O kalendaru treninga	3
Intervalno vježbanje	3
Stvaranje intervalnog vježbanja	3
Početak intervalnog vježbanja	3
Zaustavljanje intervalnog vježbanja	3
Osobni rekordi	3
Pregledavanje osobnih rekorda	3
Brisanje osobnog rekorda	3
Vraćanje osobnog rekorda	3
Brisanje svih osobnih rekorda	3
Praćenje aktivnosti	3
Uključivanje praćenja aktivnosti	3
Korištenje upozorenja za kretanje	3
Automatski cilj	4
ANT+® senzori	4
Uparivanje ANT+ senzora	4
Nožni senzor	4
Trčanje uz upotrebu pedometra	4
Kalibriranje nožnog senzora	4
Povijest	4
Povijest pregleda	4
Pregledavanje ukupnih podataka	4
Brisanje povijesti	4
Upravljanje podacima	4
Brisanje datoteka	4
Iskopčavanje USB kabela	5
Prilagođavanje vašeg uređaja	5
Postavljanje korisničkog profila	5
Postavljanje zona pulsa	5
Boje zona pulsa	5
Ciljevi vježbanja	5
Postavke aktivnosti	5
Prilagođavanje zaslona s podacima	5
Upozorenja	5
Korištenje usluge Auto Pause®	5
Označavanje dionica po udaljenosti	6
Korištenje automatskog pomicanja	6
Postavke trajanja	6
Postavke sustava	6
Promjena jezika uređaja	6
Postavke vremena	6
Postavke pozadinskog osvjetljenja	6
Postavljanje zvukova uređaja	6
Mijenjanje mjernih jedinica	6
Promjena boje teme	6
Trening u zatvorenom	6
Podešavanje formata	6
Informacije o uređaju	7

Specifikacije uređaja	7
Postupanje s uređajem	7
Čišćenje uređaja	7
Zamjena brtve	7
Rješavanje problema	7
Savjeti za čudne podatke o pulsu	7
Podrška i nadogradnja	7
Dodatne informacije	7
Ponovno postavljanje uređaja	7
Brisanje korisničkih podataka	8
Vraćanje svih zadanih postavki	8
Prikaz informacija o uređaju	8
Ažuriranje softvera	8
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	8
Prebacivanje u način rada za gledanje	8
Isključivanje monitora pulsa	8
Isključivanje uređaja	8
Dodatak	8
Izračuni zona pulsa	8
Podatkovna polja	8
Licencni ugovor za softver	8
Indeks	10

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①		Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②		Odaberite za otključavanje uređaja. Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③		Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.
④		Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za brzo kretanje.

Ikone statusa

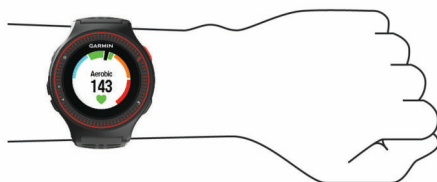
Ikone će se prikazati na vrhu početnog zaslona. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	GPS status
	Status Bluetooth® tehnologije
	Status pulsa
	Status nožnog senzora

Nošenje uređaja i puls

- Uređaj Forerunner nosite iznad ručnog zgloba.

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



- Ne uklanjajte niti ne bacajte brtvu (mekani gumeni dio) na stražnjoj strani uređaja.
- Više informacija potražite na [Rješavanje problema](#), stranica 7.

Funkcija mjerenja pulsa u uređaju Forerunner licencirana je tehnologija tvrtke Philips®.

Trčanje

Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije trčanja trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja](#), stranica 2).

- Držite kako biste uključili uređaj.
- Na zaslonu s prikazom vremena odaberite kako biste otključali uređaj.
- Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Lociranje satelitskih signala može potrajati nekoliko minuta. Crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene i prikazuje se zaslon s mjeračem vremena.



- Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- Krenite na trčanje.
- Odaberite kako biste vidjeli zaslon s pulsom.



- Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.
- Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Prikazat će se sažetak.



NAPOMENA: Možete prenijeti trčanje na Garmin Connect™.

- Odaberite **Odbaci** kako biste izbrisali trčanje.

Pregled pulsa u načinu rada sata

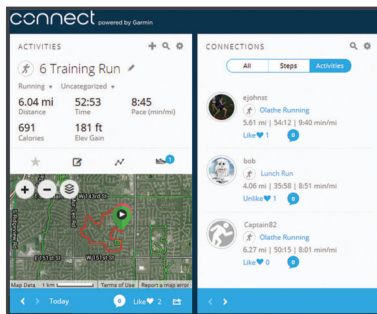
Trenutni puls možete vidjeti u otkucajima u minuti (otk./min.) na zaslonu s prikazom vremena.

- Odaberite .
- Pričekajte nekoliko sekundi.
Prikazat će se trenutni puls .

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, planinarenje i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com/start.

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



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

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

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

Bluetooth – funkcije povezivosti

Forerunner uređaj može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect Mobile. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/intosports/apps.

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

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect Mobile čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Ažuriranja softvera: Vaš uređaj preuzima najnovije ažuriranje softvera putem bežične mreže. Sljedeći put kad uključite uređaj moći ćete slijediti upute na zaslonu kako biste ažurirali softver.

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

Upozorenja: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Forerunner uređaju.

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste dovršili postupak postavljanja i počeli koristiti sve funkcije uređaja, uređaj Forerunner potrebno je povezati s pametnim telefonom.

- 1 Idite na www.garmin.com/intosports/apps i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Na uređaju Forerunner odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Uparivanje mob. uređaja**.
- 3 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.

- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u postavkama odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > +** i slijedite upute na zaslonu.

Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije

- Na početnom zaslonu uređaja Forerunner odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Status > Isključeno**.
- Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Slanje podataka na Garmin Connect račun

Možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun kako biste dobili sveobuhvatnu analizu. Možete vidjeti kartu svojih aktivnosti i dijeliti aktivnosti s prijateljima.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto www.garminconnect.com/start.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

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

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

Vježbanje

Vježbanje

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

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

Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 2*).

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

Početak vježbanja

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

- 1 Odaberite **Trening > Moje vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Zapocni vježbanje**.

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

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stranica 2).

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

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 5 Odaberite ikonu  i slijedite upute na zaslonu.

Intervalno vježbanje

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

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Intervali > Uredjivanje > Interval > Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost**, **Vrijeme** ili **Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno.
- 3 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala vježbanja i odaberite ikonu .
- 4 Odaberite **Odmor**.
- 5 Odaberite **Udaljenost**, **Vrijeme** ili **Otvoreno**.
- 6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijav.** > **Uključeno**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje** > **Uključeno**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Trening > Intervali > Zapocni vježbanje**.
- 2 Odaberite .

- 3 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite .

- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- Kako biste završili interval, u bilo kojem trenutku odaberite .
- Za zaustavljanje mjerača vremena u bilo kojem trenutku odaberite .
- Ako ste postavili interval hlađenja, za dovršetak intervalnog vježbanja odaberite .

Osobni rekordi

Kada dovršite trčanje, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom tog trčanja. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Rekordi**.
- 2 Odaberite rekord.
- 3 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Rekordi**.
- 2 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 3 Odaberite **Obrisi rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite **Izbornik > Rekordi**.
- 2 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 3 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

Odaberite **Izbornik > Rekordi > Obrisi sve rekorde > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Praćenje aktivnosti

Uključivanje praćenja aktivnosti

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

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Pracenje aktivnosti > Status > Uključeno**.

Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj pronađe satelite i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 2 Više puta odaberite  kako biste se vratili na stranicu s dobom dana.

- 3 Odaberite  ili  za prikaz podataka o praćenju.

Prikazat će se ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana . Broj koraka periodično se ažurira.

Korištenje upozorenja za kretanje

Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti i upozorenje za kretanje ([Uključivanje praćenja aktivnosti](#), stranica 3).

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krecite se! i pojaviti će se crvena crtica. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavljanje zvukova uređaja*, stranica 6).

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

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



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

ANT+® senzori

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na adresi <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje ANT+ senzora

Prije uparivanja morate postaviti monitor pulsa ili instalirati senzor.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i uređaja Garmin®.

- 1 Postavite uređaj unutar dometa (3 m) senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m udaljeni od drugih ANT+ senzora.

- 2 Odaberite **Izbornik > Postavke > Senzori > Dodaj senzor**.
- 3 Odaberite senzor.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate s uređajem upariti pedometar (*Uparivanje ANT+ senzora*, stranica 4).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.

- 2 Po potrebi isključite GPS (*Trening u zatvorenom*, stranica 6).
- 3 Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.
- 5 Kada završite trčanje, odaberite kako biste zaustavili mjerač vremena.

Kalibriranje nožnog senzora

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

Povijest

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

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

Povijest pregleda

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite ili kako biste pregledali spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pojedinosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
 - Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Ukupno**.
- 2 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 3 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Brisanje povijesti

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

- 3 Potvrdite odabir.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

Iskopčavanje USB kabela

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

1 Dovršenje postupka:

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

2 Iskopčajte kabel iz računala.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 5](#)). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Korisnički profil**.

2 Odaberite opciju.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju.

1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa > Na temelju**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Otkucaji/min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
- Odaberite **% maksimal. pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
- Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).

3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

4 Odaberite zonu i unesite vrijednost pulsa za svaku zonu pulsa.

5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

Boje zona pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Postoji pet univerzalno prihvaćenih zona pulsa prema intenzitetu. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

	Siva	Zagrijavanje	Opušteni i lagani tempo
	Plava	Lako	Ugodan tempo; moguć razgovor
	Zelena	Aerobno	Umjereni tempo; optimalni kardiovaskularni trening
	Narančasta	Prag	Brzi tempo; snažno disanje
	Crvena	Maksimum	Sprinterski tempo; ne može se održati dulje razdoblje

Ciljevi vježbanja

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

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.

- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 8](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Postavke aktivnosti

Te postavke omogućuju prilagođavanje uređaja prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i značajke vježbanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi postavkama svojih aktivnosti.

1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Zaslone s podacima**.

2 Odaberite zaslon.

3 Po potrebi omogućite zaslon s podacima.

4 Po potrebi odaberite podatkovno polje.

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za puls i tempo te postavljanje vremenskih intervala za trčanje/hodanje.

Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Na primjer, ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti da vas upozori ako vam puls padne ispod 90 otkucaja u minuti (otk./min) i ako prijeđe 180 otk./min.

1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Upozorenja**.

2 Odaberite **Puls ili Tempo**.

3 Uključite upozorenje.

4 Unesite minimalne i maksimalne vrijednosti.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6](#)).

Postavljanje upozorenja za odmor hodanjem

Neki programi za trčanje koriste redovite odmore hodanjem u određeno vrijeme. Primjerice, tijekom dugotrajnog trčanja možete postaviti uređaj tako da vas upozorava da trčite 4 minute i zatim hodate 1 minutu te sve to potom ponavljate. Auto Lap® ispravno funkcionira dok koristite upozorenja o trčanju/hodanju.

1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Trčanje/hodanje > Status > Uključeno**.

2 Odaberite **Vrijeme trčanja** i unesite vrijeme.

3 Odaberite **Vrijeme hodanja** i unesite vrijeme.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6](#)).

Korištenje usluge Auto Pause®

Možete koristiti Auto Pause kako biste automatski zaustavili brojač vremena kada se stanete ili kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti. Ta je značajka korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Auto Pause**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kad stanem** kako biste automatski zaustavili brojač vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Prilagodjeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti.

Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Automatska dionica > Udaljenost**.
- 2 Odaberite udaljenost.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6](#)).

Prema potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici.

Korištenje automatskog pomicanja

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Automatsko pomicanje**.
- 2 Odaberite brzinu zaslona.

Postavke trajanja

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Odaberite **Izbornik > Postavke > Postavke aktivnosti > Istek**.

Normalno: Postavljanje uređaja na prelazak u način rada za gledanje sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavljanje uređaja na prelazak u način rada za gledanje sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Postavke sustava

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav**.

- Jezik ([Promjena jezika uređaja, stranica 6](#))
- Postavke vremena ([Postavke vremena, stranica 6](#))
- Postavke pozadinskog osvjetljenja ([Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 6](#))
- Postavke zvuka ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6](#))
- Postavke jedinice ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 6](#))
- Boja teme ([Promjena boje teme, stranica 6](#))
- GPS ([Trening u zatvorenom, stranica 6](#))
- Postavke formata ([Podešavanje formata, stranica 6](#))

Promjena jezika uređaja

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Jezik**.

Postavke vremena

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Sat**.

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

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena prema GPS položaju.

Pozadina: Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.

Koristi boju teme: Postavljanje boje kojom se ističe zaslon s prikazom vremena na boju teme.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim se postavkama vrijeme automatski postavlja kada uređaj primi satelitske signale.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Sat > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Alarm > Status > Uključeno**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Pozad. osvjetljenje**.

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

Istek: Prilagođavanje trajanja vremena prije negoli se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Zvukovi**.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo, brzinu i težinu.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 2 Odaberite vrstu mjerenja.
- 3 Odaberite mjernu jedinicu.

Promjena boje teme

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Boja teme**.
- 2 Odaberite boju.

Trening u zatvorenom

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

- 1 Odaberite  dvaput za otključavanje uređaja.
- 2 Odaberite **A > Isključeno**.

Kada je GPS isključen, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a. Prilikom sljedećeg uključivanja ili otključavanja uređaj traži satelitske signale.

Podešavanje formata

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Formatiranje**.

Trčanje: Postavljanje uređaja na prikaz brzine ili tempa.

Pocetak tjedna: Postavljanje prvog dana u tjednu za tjedne ukupne rezultate.

Informacije o uređaju

Specifikacije uređaja

Vrsta baterije	Punjiva, ugrađena litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 6 tjedana kao sat Do 4 tjedna kao sat s uključenim praćenjem aktivnosti 7 do 10 sati u GPS načinu rada uz korištenje pulsa na zapešću
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth Smart bežična tehnologija

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

Zamjena brtve

Uređaj ima brtvu koju može zamijeniti korisnik. Trebate provjeriti vide li se na brtvi znakovi trošenja ili oštećenja. Oštećena brtva može izazvati neugodu ili negativno utjecati na podatke o pulsu.

1 Prstom uklonite postojeću brtvu s pozadine uređaja.

NAPOMENA: Brtvu nemojte uklanjati pomoću oštih predmeta.

2 Poravnajte novu brtvu.



3 Prstima pritisnite brtvu na mjesto.



Između brtve i pozadine sata ne smije biti praznog prostora.

Rješavanje problema

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Remen dobro pričvrstite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Pokušajte nositi uređaj više na podlaktici. Pokušajte nositi uređaj na drugoj ruci.

- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

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

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj.
- Očistite brtvu na pozadini uređaja i provjerite pokazuje li znakove oštećenja ([Zamjena brtve, stranica 7](#)).

Podrška i nadogradnja

Garmin Express™ (www.garmin.com/express) omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje.

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

Dodatne informacije

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

Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti.

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

- 1** Držite  15 sekundi.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Uređaj će se isključiti.

- 2 Držite  jednu sekundu za uključivanje uređaja.

Brisanje korisničkih podataka

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati korisnički unesene podatke, ali nećete izbrisati povijest.

- 1 Držite  i odaberite **Da** kako biste isključili uređaj.
- 2 Dok držite , držite  kako biste uključili uređaj.
- 3 Odaberite **Da**.

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Vrti zadane postavke > Da**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, verziju GPS softvera i informacije o softveru.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > O uređaju**.

Ažuriranje softvera

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Dok aplikacija Garmin Express preuzima softver, nemojte isključivati uređaj iz računala.

SAVJET: Ako imate poteškoća s ažuriranjem softvera pomoću aplikacije Garmin Express, možda će biti potrebno prenijeti povijest aktivnosti na aplikaciju Garmin Connect i izbrisati povijest aktivnosti s uređaja. Time bi se trebalo osloboditi dovoljno memorijskog prostora za ažuriranje.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 6*).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata (*Postavke trajanja, stranica 6*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti, stranica 3*).
- Isključite monitor pulsa (*Isključivanje monitora pulsa, stranica 8*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije, stranica 2*).

Prebacivanje u način rada za gledanje

Uređaj možete postaviti u način rada za gledanje u kojem se uređaj zaključava i koji štedi bateriju.

- 1 Odaberite  dok  se ne pojavi.
Uređaj je u načinu rada samo za gledanje.
- 2 Odaberite  dvaput za otključavanje uređaja.

Isključivanje monitora pulsa

Odaberite **Izbornik > Postavke > Monitor pulsa > Isključeno**.

Isključivanje uređaja

Za dugotrajnu pohranu i za maksimalnu uštedu baterije možete isključiti uređaj.

Držite  i odaberite **Da** kako biste isključili uređaj.

Dodatak

Izračuni zona pulsa

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

Podatkovna polja

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Mjerac vremena: Vrijeme štoperice za trenutačnu aktivnost.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječni puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min).

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo po dionici: Prosječni tempo za trenutačnu dionicu.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutačni trag ili aktivnost.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

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

Licencni ugovor za softver

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

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

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane

te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

Indeks

A

alarmi 6
ANT+ senzori 4
 uparivanje 4
aplikacije 2
 pametni telefon 2
Auto Lap 6
Auto Pause 5
Automatsko pomicanje 6
ažuriranja, softver 8

B

baterija
 maksimaliziranje 2, 6
 maksimiziranje 8
 punjenje 2
Bluetooth tehnologija 1, 2
brisanje
 osobni rekordi 3
 povijest 4
 svi korisnički podaci 4, 8
brzina 6

Č

čišćenje uređaja 7

D

dionice 1
dodaci 4, 7

G

Garmin Connect 2, 3
Garmin Express
 nadogradnja softvera 7
 registriranje uređaja 7
GPS 1
 zaustavljanje 6

I

ID jedinice 8
ikone 1
intervali, vježbanje 3
intervali hodanja 5
izbornik 1

J

jezik 6

K

kalendar 3
Kalendar 3
karte, nadogradnja 7
korisnički podaci, brisanje 4
korisnički profil 5

L

licencni ugovor za softver 8

M

mjerač vremena 1, 4
mjerne jedinice 6

N

način rada sata 8
način rada za gledanje 6
nožni senzor 4

O

osobni rekordi 3
 brisanje 3

P

pametni telefon
 aplikacije 2
 uparivanje 2
pedometar 4
podaci
 prijenos 2
 spremanje 2
podatkovna polja 1, 5, 8

ponovno postavljanje uređaja 7

popis 4
postavke 5, 6, 8
 uređaj 6
postavke sustava 6
povijest 4, 6
 brisanje 4
 slanje na računalo 2
pozadinsko osvjetljenje 1, 6
praćenje aktivnosti 3, 4
prilagođavanje uređaja 5
profili, korisnik 5
puls 1, 8
 monitor 7
 upozorenja 5
 zone 5
Puls 1
 zone 8
punjenje 2

R

registracija proizvoda 7
registriranje uređaja 7
rješavanje problema 7, 8

S

sat 6
softver
 ažuriranje 8
 nadogradnja 7
 verzija 8
specifikacije 7
spremanje aktivnosti 1
stari podaci, slanje na računalo 2

T

tempo 5, 6
tipka napajanja 8
tipke 1, 7
tonovi 6
trening 3, 5
 planovi 2
trening u zatvorenom 6
treniranje 2
 planovi 3
 stranice 1

U

uparivanje, pametni telefon 2
uparivanje ANT+ senzora 4
upozorenja 5
USB 8
 prekid veze 5

V

vibracija 6
vježbanje 2, 3
 učitavanje 2
vremenske zone 6
vrijeme 6
 postavke 6

Z

zaključavanje, zaslon 8
zamjenski dijelovi 7
zaslon 6
 zaključavanje 8
zaslon u boji 6
zone
 puls 5
 vrijeme 6

