

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Korisnički priručnik

© 2018 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®, Forerunner® i VIRB® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, i tempe™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google, Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® zaštićen je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Br. modela: AA2758

Sadržaj

Uvod	1
Tipke.....	1
Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja.....	1
Ikone statusa.....	1
Otvaranje izbornika.....	1
Vježbanje	1
Trčanje.....	1
Forerunner 235.....	1
Nošenje uređaja i puls.....	1
Prikaz widgeta za puls.....	2
Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje.....	2
Savjeti za čudne podatke o puls u.....	2
Praćenje aktivnosti.....	2
Uključivanje praćenja aktivnosti.....	2
Korištenje upozorenja za kretanje.....	2
Automatski cilj.....	2
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	2
Praćenje spavanja.....	2
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	3
Trening u zatvorenom.....	3
Vježbanje.....	3
Praćenje vježbanja na internetu.....	3
Početak vježbanja.....	3
O kalendaru treninga.....	3
Intervalno vježbanje.....	3
Osobni rekordi.....	3
Funkcije mjerenja pulsa	4
Postavljanje zona pulsa.....	4
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	4
Fiziološka mjerenja.....	4
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO ₂	4
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	5
Vrijeme oporavka.....	5
Puls oporavka.....	5
O tehnologiji Training Effect.....	5
Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	5
Pametne funkcije	5
Uparivanje pametnog telefona.....	5
Telefonske obavijesti.....	5
Upravljanje glazbom.....	6
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	6
Widgeti.....	6
Widget za Bluetooth kontrole.....	6
Pregled widgeta za vremensku prognozu.....	6
VIRB daljinski upravljač.....	6
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	6
Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom.....	7
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	7
Isključivanje Bluetooth tehnologije.....	7
Connect IQ funkcije.....	7
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	7
Povijest	7
Pregledavanje povijesti.....	7
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	7
Pregledavanje ukupnih podataka.....	7
Brisanje povijesti.....	7
Upravljanje podacima.....	7
Brisanje datoteka.....	8
Iskopčavanje USB kabela.....	8
Slanje podataka na računalo.....	8
Garmin Connect.....	8

Prilagođavanje vašeg uređaja	8
ANT+ senzori.....	8
Uparivanje ANT+ senzora.....	8
Nožni senzor.....	8
Postavljanje korisničkog profila.....	8
Profili aktivnosti.....	9
Promjena profila aktivnosti.....	9
Postavke aktivnosti.....	9
Prilagođavanje zaslona s podacima.....	9
Upozorenja.....	9
Korištenje funkcije Auto Pause®.....	9
Označavanje dionica po udaljenosti.....	9
Korištenje značajke automatskog pomicanja.....	10
Promjena postavki GPS-a.....	10
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije.....	10
Postavke praćenja aktivnosti.....	10
Postavke sustava.....	10
Promjena jezika uređaja.....	10
Postavke vremena.....	10
Postavke pozadinskog osvjetljenja.....	10
Postavljanje zvukova uređaja.....	10
Mijenjanje mjernih jedinica.....	10
Postavke formata.....	10
Postavke snimanja podataka.....	10
Informacije o uređaju	11
Punjenje uređaja.....	11
Specifikacije.....	11
Forerunner – specifikacije.....	11
Specifikacije senzora pulsa.....	11
Postupanje s uređajem.....	11
Čišćenje uređaja.....	11
Održavanje monitora pulsa.....	11
Zamjenjive baterije.....	12
Rješavanje problema	12
Savjeti za punjenje uređaja.....	12
Nadogradnja proizvoda.....	12
Dodatne informacije.....	12
Traženje satelitskih signala.....	12
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	12
Ponovno pokretanje uređaja.....	12
Brisanje korisničkih podataka.....	12
Vraćanje svih zadanih postavki.....	12
Prikaz informacija o uređaju.....	12
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	12
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	12
Minute intenzivnog vježbanja.....	12
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	13
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	13
Savjeti za čudne podatke o puls u.....	13
Dodatak	13
Podatkovna polja.....	13
Standardne vrijednosti maksimalnog VO ₂	14
Izračuni zona pulsa.....	14
Indeks	15

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		Držite kako biste uključili ili isključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
②		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 widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Odaberite > za odabir profila aktivnosti. Odaberite > za otvaranje izbornika. Držite za prikaz izbornika s opcijama.

Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja

Tipke uređaja možete zaključati kako biste izbjegli slučajno pritiskanje tipki za vrijeme aktivnosti ili kad uređaj koristite kao sat.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Zaključaj uređaj**.
- 3 Za otključavanje tipki uređaja držite .

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
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Otvaranje izbornika

- 1 Odaberite .
- 2 Odaberite .

Vježbanje

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja*, stranica 11).

- 1 Odaberite i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.



- 5 Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



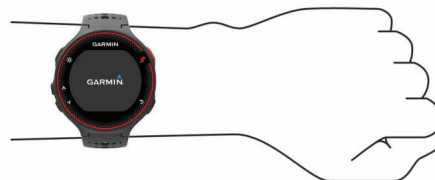
- Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali trčanje.

Forerunner 235

Nošenje uređaja i puls

- Forerunner nosite iznad ručnog zgloba.

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



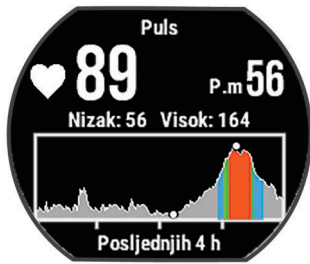
NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Dodatne informacije o monitoru pulsa koji puls mjeri na zapešću potražite u (*Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 2).
- Dodatne informacije o točnosti mjerenja pulsa na zapešću potražite na web-mjestu www.garmin.com/ataccuracy.

Prikaz widgeta za puls

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

1 Na stranici s prikazom vremena odaberite **V**.



2 Odaberite **⚙** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili na VIRB akcijsku kameru.

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

1 Odaberite **V** kako biste vidjeli widget za puls.

2 Držite **⏏**.

3 Odaberite **Slanje pulsa**.

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

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u možete pregledavati samo stranicu s podacima o puls u.

4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+® uređaj.

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

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

Savjeti za čudne podatke o puls u

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

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

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

• Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu www.garmin.com/ataccuracy.

Uključivanje praćenja aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijedenu 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 > Praćenje aktivnosti > Status > Uključeno**.

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

2 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **V** kako biste vidjeli widget za praćenje aktivnosti.

Broj koraka periodično se ažurira.

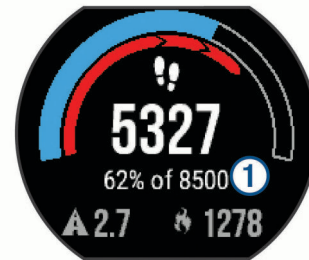
Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*).

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.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Ako želite koristiti način rada Bez ometanja, uređaj morate upariti s pametnim telefonom (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 5*).

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti zvukove, vibracije i pozadinsko osvjetljenje za upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.

1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **⏏** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

2 Odaberite **⚙ > Bez ometanja > Uključeno**.

Način rada Bez ometanja možete isključiti pomoću widgeta s kontrolama.

3 Ako je potrebno, odaberite **Izbornik > Postavke > Bez ometanja > Sleep Time > Uključeno**.

Uređaj prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja.

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja

i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 2*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 8*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Trening u zatvorenom

Ako je GPS isključen, na uređaju se nalaze profili za aktivnosti u zatvorenom prostoru. GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije.

NAPOMENA: Svaka promjena postavki za GPS sprema se u profil aktivnosti.

Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > GPS > Isključi**.

Kada trčite s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost 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.

Vježbanje

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

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


Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 8*).

- 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 Garmin Connect računa morate preuzeti vježbanje.

- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Moja vježbanja**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 4 Odaberite  kako biste pokrenuli 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

Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 8*).



Svoj Garmin Connect račun možete pretraživati kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i poslali ih na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Na Garmin Connect računu odaberite plan treninga i zakažite ga.
- 3 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 4 Odaberite **> Pošalji treninge na uređaj**, a zatim slijedite upute na zaslonu.



Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati.

Stvaranje intervalnog vježbanja



- 1 Odaberite **Izbornik > Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Otvoreno**.
- 3 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .
- 4 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 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 **Izbornik > Trening > Intervali > Započni 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 vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  za prekid koraka vježbanja.
- Kako biste zaustavili mjerač vremena, u bilo kojem trenutku odaberite .

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju.

Pregledavanje osobnih rekorda

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

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

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

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se samo rekordi za taj sport.

Funkcije mjerenja pulsa

Ovaj se priručnik odnosi na Forerunner modele 230 i 235. Funkcije mjerenja pulsa opisane u ovom odjeljku primjenjuju se na oba Forerunner modela. Za korištenje ovih funkcija potreban vam je monitor pulsa.

Forerunner 230: Ovaj je uređaj kompatibilan s ANT+ monitorima pulsa.

Forerunner 235: Ovaj uređaj sadrži monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću i kompatibilan je s ANT+ monitorima pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Podatke o puls u možete unijeti ručno i tako postaviti raspon svake zone pulsa.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Korisnički profil > Zone pulsa**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za prikaz i postavljanje zadanih vrijednosti pulsa odaberite **Zadano**.
 - Za postavljanje prilagođenih vrijednosti pulsa za svaki sport ili prihvaćanje zadanih vrijednosti odaberite **Trčanje ili Biciklizam**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost pulsa za svaku zonu pulsa.

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (**Postavljanje korisničkog profila, stranica 8**).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Fiziološka mjerenja

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

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

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

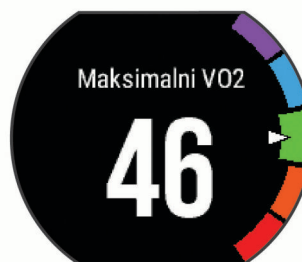
Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

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



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (**Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 14**) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 8*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 4*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

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

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 8*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 4*). Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 4*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

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

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

Vrijeme oporavka

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

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

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

Uključivanje savjetnika za oporavak

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 8*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 4*).

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Savjetnik za oporavak > Status > Uključeno**.
- 2 Krenite na trčanje.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.



Puls oporavka

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

puls za vrijeme oporavka i zdravije kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

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

O tehnologiji Training Effect

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

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

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

Tehnologiju Training Effect pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeattechnologies.com.

Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

Zadana postavka za Forerunner 235 je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan dodatni monitor pulsa.

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

Pametne funkcije

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 mobilnog 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 > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem Forerunner. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Pametne obavijesti**.
 - 2 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - 3 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive ili Prikaži sve**.
 - 4 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
 - 5 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive ili Prikaži sve**.
- NAPOMENA:** Možete mijenjati zvuk obavijesti.

Prikaz obavijesti

- Kada se na Forerunner uređaju prikaže obavijest, odaberite **🔕** ako je želite vidjeti.
- Odaberite **▼** kako biste izbrisali obavijest.
- Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste na widgetu za obavijesti vidjeli sve svoje obavijesti.

Upravljanje obavijestima

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

Odaberite opciju:

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

Upravljanje glazbom

Za upravljanje glazbom potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem.

Držite **▲** i odaberite **Upravljanje glazbom**.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Ako želite postaviti zvučne odzivnike, morate imati pametni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect Mobile uparena s vašim Forerunner uređajem.

Aplikaciju Garmin Connect Mobile možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i podacima ANT+ senzora. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect Mobile utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti > Zvučni odzivnici**.

Widgeti

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

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

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kontrole: Omogućuju uključivanje i isključivanje Bluetooth veze i funkcija, uključujući Bez ometanja, Pronađi moj telefon i ručnu sinkronizaciju.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.





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

Koraci: Prati dnevni broj prijedehnih koraka, ciljni broj koraka i podatke za posljednjih 7 dana.

VIRB kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj Forerunner uređaj.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Widget za Bluetooth kontrole

	Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.
	Uključuje ili isključuje Bluetooth tehnologiju.
	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile.
	Aktivira funkciju Pronađi moj telefon. Ako se nalazi u dometu, šalje signal do pametnog telefona uparenog s Forerunner uređajem.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▼** kako biste vidjeli widget za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu u satima odaberite **🔕**.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste vidjeli dnevne podatke o vremenu.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8](#)).
- 3 Na Forerunner uređaju odaberite VIRB dodatna oprema. Kada je VIRB dodatna oprema uparena, zaslon za VIRB dodaje se zaslonima s podacima aktivnog profila.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pokr.i zaus.mjer.vrem.** kako biste kamerom upravljali pomoću **🔕** mjerača vremena. Snimanje videozapisa automatski počinje ili se zaustavlja uz Forerunner mjerač vremena.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Forerunner može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect Mobile.

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

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect Mobile reprodukciju obavijesti o statusu na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

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

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Forerunner uređajem i trenutačno unutar dometa.

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.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Forerunner 230/235 uređaju.

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Ažuriranja vremena: Šalje vremenske uvjete i obavijesti na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

Preuzimanje vježbanja: Omogućuje vam pregledavanje vježbanja u aplikaciji Garmin Connect Mobile i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom

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

Odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Upozor.o poveziv. > Uključeno.**

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

Pomoću funkcije Pronađi moj telefon možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

1 Na zaslону s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

2 Odaberite **🔍 > Pronađi moj telefon.**

Forerunner počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. Na zaslону Forerunner uređaja pojavljuju se stupci koji označavaju jačinu Bluetooth signala, a pametni telefon reproducira zvuk.

3 Za prekid traženja odaberite **↵**.

Isključivanje Bluetooth tehnologije

1 Na zaslону s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste vidjeli widget s kontrolama.

2 Odaberite **🔍 > Bluetooth > Isključi.**

⌘ je siva ako je Bluetooth tehnologija isključena.

Connect IQ funkcije

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

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Widgeti: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ Mobile morate upariti Forerunner i pametni telefon.

1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ Mobile.

2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.

3 Odaberite Connect IQ funkciju.

4 Slijedite upute na zaslону.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

2 Idite na web-mjesto www.garminconnect.com i prijavite se.

3 U widgetu uređaja odaberite **Connect IQ™ trgovina.**

4 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.

5 Slijedite upute na zaslону.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

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

Pregledavanje povijesti

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 **Vrijeme u zoni** kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.
- Odaberite **Izbriši** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremite.

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

1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Aktivnosti.**

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Vrijeme u zoni.**

Pregledavanje ukupnih podataka

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

1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Ukupno.**

2 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Brisanje povijesti

1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Opcije.**

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

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**.

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

Iskopčavanje USB kabela

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

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

Slanje podataka na računalo

Možete ručno prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun pomoću USB kabela.

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

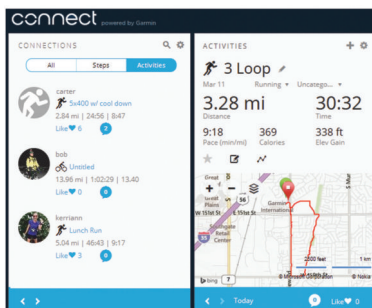
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na 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.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

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

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

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

Pristupite Connect IQ trgovini: Možete preuzimati aplikacije, izgled sata, podatkovna polja i widgete.

Prilagođavanje vašeg uređaja

ANT+ senzori

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

Uparivanje ANT+ senzora

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i Garmin uređaja. Prilikom prvog povezivanja ANT+ senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada započnete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

NAPOMENA: Ako je vaš uređaj isporučen s ANT+ senzorom, već su upareni.

- 1 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 1 cm od senzora i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.

Kada uređaj prepozna senzor, pojaviti će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.
- 3 Po potrebi odaberite **Izbornik > Postavke > Senzori i dodaci** kako biste upravljali ANT+ senzorima.

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 upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8](#)).

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 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

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.

Postavljanje korisničkog profila

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

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

Profili aktivnosti

Profili aktivnosti su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, zaslone postavki i podataka razlikuju se kada uređaj koristite za trčanje ili za vožnju bicikla.

Kada koristite profil i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili upozorenja, promjene se automatski spremaju kao dio profila.

Promjena profila aktivnosti

Uređaj ima zadani profil aktivnosti. Mijenjati možete svaki spremljeni profil aktivnosti.

SAVJET: Zadani profili aktivnosti koriste posebnu boju za označavanje svih sportova.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
Zadani profil aktivnosti možete prikazati ili sakriti.

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 prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Zaslone s podacima**.
- 2 Odaberite zaslon.
Neke zaslone možete samo uključiti ili isključiti.
- 3 Po potrebi uredite broj podatkovnih polja.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za puls, tempo, vrijeme, udaljenost, takt i kalorije 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.

Primjerice, ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti tako da vas obavještava kada vam je puls ispod zone 2 i iznad zone 5 (*Postavljanje zona pulsa, stranica 4*).

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Dodaj novo**.
- 2 Odaberite vrstu upozorenja.
Ovisno o dodatnoj opremi i profilu aktivnosti upozorenja mogu biti o puls, tempu, brzini i kadenci.
- 3 Po potrebi uključite upozorenje.
- 4 Odaberite zonu ili unesite vrijednost za svako upozorenje.

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 10*).

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Dodaj novo**.

- 2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Korisnički definirano**, odaberite poruku i vrstu upozorenja.
- Odaberite **Vrijeme, Udaljenost ili Kalorije**.

- 3 Unesite vrijednost.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*).

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. Funkciju Auto Lap® možete koristiti kada koristite upozorenja za trčanje/hodanje.

NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo ako koristite profile za trčanje.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Dodaj novo**.
- 2 Odaberite **Trčanje/hodanje**.
- 3 Unesite vrijeme za svaki interval trčanja.
- 4 Unesite vrijeme za svaki interval hodanja.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*).

Uređivanje upozorenja

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja**.
- 2 Odaberite upozorenje.
- 3 Uredite vrijednosti ili postavke upozorenja.

Korištenje funkcije Auto Pause®

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija 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 aktivnosti > Auto Pause**.
- 2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Korisnički definirano** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Dionice > Udaljenost automatske dionice**.
- 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 10*).

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

Korištenje značajke 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 aktivnosti > Automatsko pomicanje**.
- 2 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje satelita. Radi boljih performansi u zahtjevnim okruženjima i brže pronalaženje GPS položaja možete omogućiti GPS i GLONASS. Kada se istovremeno koriste GPS i GLONASS, baterija se brže troši nego kada se koristi samo GPS.

Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > GPS > GPS + GLONASS**.

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

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

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

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

Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite **Izbornik > Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Omogućuje funkciju praćenja aktivnosti.

Upoz.za kret.: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*).

Postavke sustava

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav**.

- Postavke jezika (*Promjena jezika uređaja, stranica 10*)
- Postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 10*)
- Postavke pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 10*)
- Postavke zvuka (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 10*)
- Postavke jedinice (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 10*)
- Postavke formata (*Postavke formata, stranica 10*)
- Postavke snimanja podataka (*Postavke snimanja podataka, stranica 10*)

Promjena jezika uređaja

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

Postavke vremena

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

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

Koristi boju prof.: Postavljanje boje kojom se ističe zaslon s prikazom vremena na boju profila aktivnosti.

Pozadina: Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.

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

Post. automatski: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena prema GPS položaju.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, 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 > Post. automatski > Isključi**.
- 2 Odaberite **Postavi vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Alarmi > Dodaj novo > Status > Uključeno**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 3 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Alarmi**.
- 2 Odaberite alarm.
- 3 Odaberite **Ukloni > Da**.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

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

Tipke i upozor.: Postavljanje pozadinskog osvjetljenja tako da se uključi na pritisak tipke ili upozorenje.

Okretanje zapešća: Automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja na uređaju ako zapešće okrenete prema tijelu.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

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 i brzinu, težinu, visinu i temperaturu.

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

Postavke formata

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Format**.

Preferirani tempo/brzina: Postavljanje uređaja da prikazuje brzinu ili tempo trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja.

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

Postavke snimanja podataka

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Snimanje podataka**.

Pametni: Snimanje ključnih točaka na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremati više aktivnosti.

Svake sekunde: Snimanje točaka svake sekunde. Stvara vrlo detaljan zapis o vašoj aktivnosti i povećava veličinu zapisa o aktivnosti.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvođača 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 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



- 2 Priključite USB kabel u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

Specifikacije

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Forerunner 230 – trajanje baterije kao sat	Do 12 tjedana Do 11 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti Do 5 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti i obavijestima s pametnog telefona
Forerunner 230 – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 16 sati u GPS načinu rada Do 12 sati u GPS + GLONASS načinu rada
Forerunner 235 – trajanje baterije kao sat	Do 9 tjedana Do 8 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti Do 4 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti i obavijestima s pametnog telefona Do 9 dana s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Forerunner 235 – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i mjerenjem pulsa na zapešću	Do 11 sati u GPS načinu rada Do 9 sati u GPS + GLONASS načinu rada
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

Specifikacije senzora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	Do 4,5 godine uz upotrebu 1 h dnevno
Vodootpornost	3 ATM ² NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -5 ° do 50 °C (od 23 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim 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.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

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

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

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

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

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

Rješavanje problema

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja*, stranica 11).
Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite www.garmin.com/intosports.
- Posjetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posjetite buy.garmin.com ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Traženje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.



Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
- Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
 - Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.




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

- 1 Držite  pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

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 > Vraćanje zadanih postavki > Da**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije (na e-oznaci) i licencni ugovor.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Opis**.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje 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, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja*, stranica 10).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 10).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti*, stranica 2).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke snimanja podataka*, stranica 10).
- Isključite GLONASS (*Promjena postavki GPS-a*, stranica 10).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth tehnologije*, stranica 7).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću*, stranica 5).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju

najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

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

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

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

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

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

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

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

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

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.

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

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

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

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

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

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

Prosječan tempo: Prosječno tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadencia: Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadencia: Trčanje. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.

Prosječni % rezervnog pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Protoklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.

Puls %maks.: Postotak maksimalnog pulsa.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

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

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

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

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

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

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

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

Indeks

A

alarmi **10**
ANT+ senzori **8**
 uparivanje **8**
aplikacije **6, 7**
 pametni telefon **5**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**
Automatsko pomicanje **10**

B

baterija
 maksimiziranje **7, 10, 12**
 punjenje **11, 12**
 zamjena **12**
Bluetooth tehnologija **1, 6, 7**
brisanje
 osobni rekordi **4**
 povijest **7**
 svi korisnički podaci **8, 12**
brzina **10**

C

Connect IQ **7**

Č

čišćenje uređaja **11**

D

dionice **1**
dodaci **8**

G

Garmin Connect **3, 5–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, nadogradnja softvera **12**
GLONASS **10**
GPS **1, 3, 10**
 signal **12**

I

ID jedinice **12**
ikone **1**
intervali, vježbanje **3**
intervali hodanja **9**
izbornik **1**
izgledi sata **7**
izračun naprezanja **4**

J

jezik **10**

K

kadenca **9**
kalendar **3**
Kalendar **3**
kalorija, upozorenja **9**
kondicija **5**
korisnički podaci, brisanje **8**
korisnički profil **8**

M

maksimalni VO2 **4, 5, 14**
minute intenzivnog vježbanja **13**
mjerač vremena **1, 7**
mjerne jedinice **10**

N

način rada sata **10, 12**
način rada za spavanje **2, 3**
nadogradnje, softver **12**
nožni senzor **8**

O

obavijesti **5, 6**
oporavak **4, 5**
Oprema **12**
osobni rekordi **3, 4**
 brisanje **4**

P

pametni telefon **6, 7**
 aplikacije **6**
 uparivanje **5**
pedometar **8**
podaci
 prijenos **8**
 snimanje **10**
 spremanje **8**
podatkovna polja **7, 9, 13**
ponovno postavljanje uređaja **12**
postavke **9, 10, 12**
 uređaj **10**
postavke sustava **10**
povijest **6, 7, 10**
 brisanje **7**
 slanje na računalo **8**
pozadinsko osvjetljenje **1, 10**
praćenje aktivnosti **2, 10, 12**
predviđeno vrijeme završetka **5**
prilagođavanje uređaja **9**
profili **9**
 aktivnosti **1**
 korisnik **8**
puls **1, 2, 4, 9**
 monitor **2, 4, 5, 11, 13**
 senzor **4**
 uparivanje senzora **2**
 zone **4, 7**
Puls, zone **14**
punjenje **11, 12**

R

rješavanje problema **2, 12, 13**

S

sat **1, 10**
satelitski signali **12**
softver
 licenca **12**
 nadogradnja **12**
 verzija **12**
specifikacije **11**
spremanje aktivnosti **1**
stanje performansi **4**
stari podaci **7**
 slanje na računalo **8**

T

tempo **9, 10**
tipke **1, 6, 11**
tonovi **10**
Training Effect **5**
trening, planovi **3**
trening u zatvorenom **3, 8**
treniranje **1, 3, 6, 9**
 planovi **3**

U

udaljenost, upozorenja **9**
uparivanje
 ANT+ senzori **2**
 pametni telefon **5**
uparivanje ANT+ senzora **8**
upozorenja **9**
USB **12**
 prekid veze **8**

V

vibracija **10**
VIRB daljinski upravljač **6**
vježbanje **3**
 učitavanje **3**
vremenske zone **10**
vrijeme **6, 10**
 postavke **10**
 upozorenja **9**

W

widjeti **2, 6, 7**

Z

zaključavanje, tipke **1**
zaslon **10**
zone
 puls **4**
 vrijeme **10**

