

GARMIN®

Forerunner® 230/235



Priročnik za uporabo

© 2018 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® in VIRB® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™ in tempe™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: AA2758

Kazalo vsebine

Uvod	1	Senzorji ANT+	8
Tipke	1	Združevanje senzorjev ANT+	8
Zaklepanje in odklepanje tipk naprave	1	Senzor korakov	8
Ikone stanja	1	Nastavitve uporabniškega profila	8
Odpiranje menija	1	Profili dejavnosti	8
Vadba	1	Spreminjanje profila dejavnosti	8
Tek	1	Nastavitve dejavnosti	9
Forerunner 235 – velja samo za to napravo	1	Prilagajanje podatkovnih zaslonov	9
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa	1	Opozorila	9
Ogled pripomočka za srčni utrip	1	Uporaba funkcije Auto Pause®	9
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®	2	Označevanje krogov po razdalji	9
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	2	Uporaba samodejnega pomikanja	9
Merjenje aktivnosti	2	Spreminjanje nastavitve GPS	9
Vklop sledenja dejavnostim	2	Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	9
Uporaba opozorila za gibanje	2	Nastavitve merjenja aktivnosti	10
Samodejni cilj	2	Nastavitve sistema	10
Uporaba načina Ne moti	2	Spreminjanje jezika naprave	10
Spremljanje spanja	2	Nastavitve časa	10
Uporaba samodejnega spremljanja spanja	3	Nastavitve osvetlitve zaslona	10
Vadba v zaprtih prostorih	3	Nastavitve zvokov naprave	10
Vadbe	3	Spreminjanje merskih enot	10
Spremljanje vadbe v spletu	3	Nastavitve oblike	10
Začetek vadbe	3	Nastavitve beleženja podatkov	10
Koledar vadb	3	Informacije o napravi	10
Intervalne vadbe	3	Polnjenje naprave	10
Osebnih rekordov	3	Specifikacije	11
Funkcije za srčni utrip	4	Specifikacije naprave Forerunner	11
Nastavljanje območij srčnega utripa	4	Specifikacije merilnika srčnega utripa	11
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	4	Nega naprave	11
Fiziološke meritve	4	Čiščenje naprave	11
Približne ocene najvišjega VO2	4	Nega merilnika srčnega utripa	11
Ogled predvidenih časov tekem	4	Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	11
Čas regeneracije	5	Odpravljanje težav	11
Srčni utrip med regeneracijo	5	Namigi za polnjenje naprave	11
O funkciji Training Effect	5	Posodobitve izdelkov	11
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	5	Pridobivanje dodatnih informacij	11
Pametne funkcije	5	Pridobivanje satelitskih signalov	12
Združevanje s pametnim telefonom	5	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	12
Obvestila telefona	5	Ponovni zagon naprave	12
Odpiranje upravljanja glasbe	6	Čiščenje uporabnikovih podatkov	12
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	6	Obnoveitev vseh privzetih nastavitvev	12
Pripomočki	6	Ogled informacij o napravi	12
Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth	6	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin	
Ogled pripomočka za vreme	6	Express	12
Daljinski upravljalnik za VIRB	6	Podaljševanje življenjske dobe baterije	12
Povezane funkcije Bluetooth	6	Minute intenzivnosti	12
Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom	7	Zbiranje minut intenzivnosti	12
Iskanje izgubljenega pametnega telefona	7	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	12
Izklop tehnologije Bluetooth	7	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	12
Connect IQFunkcije	7	Dodatek	13
Prenos funkcij Connect IQ	7	Podatkovna polja	13
Zgodovina	7	Standardne ocene za najvišji VO2	13
Ogled zgodovine	7	Izračuni območij srčnega utripa	14
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	7	Kazalo	15
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	7		
Brisanje zgodovine	7		
Upravljanje podatkov	7		
Brisanje datotek	7		
Odklop kabla USB	7		
Pošiljanje podatkov v računalnik	8		
Garmin Connect	8		
Prilagajanje naprave	8		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①		Držite za vklop in izklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③		Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
④		Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Izberite > , če želite izbrati profil dejavnosti. Izberite > , če želite odpreti meni. Pridržite , če si želite ogledati meni možnosti.

Zaklepanje in odklepanje tipk naprave

Tipke naprave lahko zaklenete in preprečite nenamerno pritiskanje tipk med dejavnostjo ali v načinu ure.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Zakleni napravo**.
- 3 Če želite tipke naprave odkleniti, držite .

Ikone stanja

Na vrhu domačega zaslona se prikažejo ikone. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje tehnologije Bluetooth®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje senzorja teme™
	Stanje kamere VIRB®

Odpiranje menija

- 1 Izberite .
- 2 Izberite .

Vadba

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred

začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo (*Polnjenje naprave*, stran 10).

- 1 Izberite in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite , da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.



- 5 Ko končate tek, izberite , da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Forerunner 235 – velja samo za to napravo

Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo Forerunner nosite nad zapestno kostjo.
- OPOMBA:** naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom ali vadbo pa se ne sme premikati.



OPOMBA: merilnika srčnega utripa je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merilniku srčnega utripa na zapestju si oglejte (*Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 2).
- Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa na zapestju obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ogled pripomočka za srčni utrip

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

- 1 Na zaslonu z uro izberite .



- Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnji 7 dni, Izberite **☞**.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- Če želite prikazati pripomoček za srčni utrip, izberite **▼**.
- Držite **▲**.
- Izberite **Oddajanje srčnega utripa**.

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu in prikaže se **☑**.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le stran s srčnim utripom.

- Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

Merjenje aktivnosti

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

Vklop sledenja dejavnostim

S sledenjem dejavnosti beležite število dnevni korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

- Izberite **Meni > Nastavitve > Sledenje dejavnostim > Stanje > Vklopljeno**.

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

- Na zaslonu z uro izberite **▼** za ogled pripomočka za sledenje dejavnostim.

Število korakov se redno posodablja.

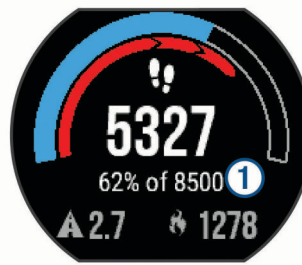
Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitev zvokov naprave, stran 10**).

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

Samodejni cilj

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



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

Uporaba načina Ne moti

Preden lahko uporabite način Ne moti, morate napravo združiti s pametnim telefonom (**Združevanje s pametnim telefonom, stran 5**).

Način Ne moti lahko uporabite za izklop zvokov, vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.

- Na zaslonu z uro izberite **▲** za ogled pripomočka za upravljanje.
- Izberite **☞ > Ne moti > Vklopljeno**.
Način Ne moti lahko izklopite v pripomočku za upravljanje.
- Po potrebi izberite **Meni > Nastavitve > Ne moti > Sleep Time > Vklopljeno**.

Naprava vklopi način Ne moti v obdobju običajnih ur spanja.

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (**Uporaba načina Ne moti, stran 2**).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 8).
Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Vadba v zaprtih prostorih

Naprava vključuje profile dejavnosti v zaprtih prostorih, v katerih je GPS izklopljen. Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

OPOMBA: vse spremembe nastavitvev GPS-a se shranijo v profil dejavnosti.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > Izklopljeno**.

Ko tečete z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekah na prostem z uporabo naprave GPS.

Vadbe

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

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


Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 8).

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

Začetek vadbe

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

- 1 Izberite **Meni > Trening > Moje vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Začni z vadbo**.
- 4 Za začetek vadbe izberite .

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

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 8).

V računu Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe ter jih pošljete v napravo.



- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 V računu Garmin Connect izberite in razporedite načrt vadbe.

- 3 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 4 Izberite **> Pošlji vadbe v napravo** in sledite navodilom na zaslonu.



Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe



- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Urejanje > Interval > Vrsta**.
- 2 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavitve na **Odprto**.
- 3 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 4 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.
- 6 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 7 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vključeno**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vključeno**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni > Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 2 Izberite .
- 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite , da začnete prvi interval.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitvev vadbe

- Če želite končati korak vadbe, lahko kadar koli izberete .
- Če želite ustaviti časovnik, lahko kadar koli izberete .

Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 4 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekord**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.

4 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekordi**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

2 Izberite šport.

3 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

Izbrišejo se le rekordi za ta šport.

Funkcije za srčni utrip

Ta priročnik vsebuje navodila za modela Forerunner 230 in 235. Funkcije za srčni utrip, ki so opisane v tem razdelku, veljajo za oba modela Forerunner. Za uporabo teh funkcij potrebujete merilnik srčnega utripa.

Forerunner 230: ta naprava je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+.

Forerunner 235: ta naprava je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Ročno lahko vnesete vrednosti srčnega utripa in nastavite obseg posameznega območja.

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.

2 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati in nastaviti privzete vrednosti srčnega utripa, izberite **Privzeto**.
- Če želite nastaviti vrednosti srčnega utripa po meri za posamezen šport ali sprejeti privzete vrednosti, izberite **Tek** ali **Kolesarstvo**.

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

4 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

5 Izberite **Območja > Glede na**.

6 Izberite možnost:

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

7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje srčnega utripa.

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 8*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Fiziološke meritve

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

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

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

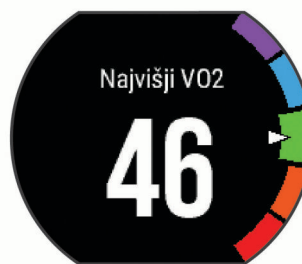
Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

Približne ocene najvišjega VO2

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

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžna	Zmerno
Rdeča	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 13*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 8*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

1 Vsaj deset minut tecite zunaj.

2 Po teku izberite **Shrani**.

3 Izberite **Meni > Moja statistika > Najvišji VO2**.

Ogled predvidenih časov tekem

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 8*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4*). Naprava z

oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 4*) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas teke glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

Izberite **Meni > Moja statistika > Predv. tek..**

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

Čas regeneracije

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

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

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

Vklop svetovalca za regeneracijo

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 8*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4*).

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Svetovalec za regen. > Stanje > Vključeno.**

2 Začnite teči.

3 Po teku izberite **Shrani.**

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.



Srčni utrip med regeneracijo

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

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

O funkciji Training Effect

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

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

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

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

Izklop merilnika srčnega utripa na zapeljivo

Privzeta nastavev za napravo Forerunner 235 je Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapeljivo, razen če ni povezana z dodatnim merilnikom srčnega utripa.

Izberite **Meni > Nastavitve > Merilnik srčnega utripa > Izklopljeno.**

Pametne funkcije

Združevanje s pametnim telefonom

Če želite dokončati nastavev in uporabljati vse funkcije naprave, napravo Forerunner povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile v pametni telefon.
- 2 V napravi Forerunner izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo.**
- 3 Odprite program Garmin Connect Mobile.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v nastavitvah izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo Forerunner. Ko telefon prejme sporočilo, obvesti napravo.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila.**
 - 2 Izberite **Med dejavnostjo.**
 - 3 Izberite **Izklopljeno, Prikazi samo klice ali Prikazi vse.**
 - 4 Izberite **Ne med dejavnostjo.**
 - 5 Izberite **Izklopljeno, Prikazi samo klice ali Prikazi vse.**
- OPOMBA:** spremenite lahko zvoke za obvestila.

Ogled obvestil

- Ko se v napravi Forerunner prikaže obvestilo, za ogled obvestila izberite **↗**.
- Če želite počistiti obvestilo, izberite **V**.

- Na zaslonu z uro izberite **A** za ogled vseh obvestil v pripomočku za obvestila.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

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

Odpiranje upravljanja glasbe

Če želite uporabljati upravljanje glasbe, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo.

Pridržite **A** in izberite **Upravljanje glasbe**.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Preden lahko nastavite zvočne pozive, morate pametni telefon s programom Garmin Connect Mobile združiti z napravo Forerunner.

Program Garmin Connect Mobile lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi vključujejo število krogov in čas kroga, tempo ali hitrost ter podatke iz senzorjev ANT+. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect Mobile utiša primarni zvok pametnega telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect Mobile.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Izberite **Možnosti dejavnosti > Zvočni pozivi**.

Pripomočki

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

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

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

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

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.


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



Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za zadnjih 7 dni.

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


Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth

	Vklopi ali izklopi način Ne moti.
	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth.

	Sinhronizira podatke s programom Garmin Connect Mobile.
	Aktivira funkcijo Poišči moj telefon. Pošlje signal v pametni telefon, ki je združen in v dosegu naprave Forerunner.

Ogled pripomočka za vreme


- 1 Na zaslonu z uro izberite **V** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite  za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Pomaknite se navzdol za ogled dnevni podatkov o vremenu.

Daljinski upravljalnik za VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 8*).
- 3 V napravi Forerunner izberite dodatno opremo VIRB.
Ko je dodatna oprema VIRB združena, se zaslon VIRB doda med podatkovne zaslone aktivnega profila.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Spr./zaust. casovnika**, če želite kamero upravljati s časovnikom .
 - Snemanje videa se samodejno sproži in zaustavi s časovnikom naprave Forerunner.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect Mobile uporabljate z združljivim pametnim telefonom.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect Mobile, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect Mobile med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju.

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

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

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

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Obvestila telefona: v napravi Forerunner 230/235 prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča vam objavljanje posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v program Garmin Connect Mobile.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

Posodobitve vremenskih informacij: v napravo pošilja vremenske razmere in obvestila v realnem času.

Prenos vadb: omogoča vam, da v programu Garmin Connect Mobile poiščete vadbe in jih brezžično pošljete v napravo.

Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom

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

Izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Opoz. o povezavi > Vključeno**.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S funkcijo Poišči moj telefon lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

1 Na zaslonu z uro izberite **A** za ogled pripomočka za upravljanje.

2 Izberite **🔍 > Poišči moj telefon**.

Naprava Forerunner začne iskati združeni pametni telefon. Na zaslonu naprave Forerunner se prikažejo stolpci, ki ustrezajo moči signala Bluetooth, pametni telefon pa se oglasi z zvočnim opozorilom.

3 Za prekinitve iskanja izberite **↵**.

Izklop tehnologije Bluetooth

1 Na zaslonu z uro izberite **A** za ogled pripomočka za upravljanje.

2 Izberite **🔍 > Bluetooth > Izklopljeno**.

Ikona **🔍** je siva, ko je tehnologija Bluetooth izklopljena.

Connect IQFunkcije

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ Mobile prenesete funkcije, morate napravo Forerunner združiti s pametnim telefonom.

1 V pametnem telefonu namestite program Connect IQ Mobile iz trgovine s programi in ga zaženite.

2 Po potrebi izberite svojo napravo.

3 Izberite funkcijo Connect IQ.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

2 Obiščite www.garminconnect.com in se prijavite.

3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ™**.

4 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Zgodovina

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

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

Ogled zgodovine

1 Izberite **Meni > Zgodovina > Dejavnosti**.

2 Izberite **A** ali **V**, če si želite ogledate shranjene dejavnosti.

3 Izberite dejavnost.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
- Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.
- Izberite **Čas v območju**, če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa.
- Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

1 Izberite **Meni > Zgodovina > Dejavnosti**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Čas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

1 Izberite možnost **Meni > Zgodovina > Skupno**.

2 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Brisanje zgodovine

1 Izberite možnost **Meni > Zgodovina > Možnosti**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
- Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

3 Potrdite izbiro.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

1 Odprite pogon **Garmin**.

2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.

3 Izberite datoteko.

4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

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

Odklop kabla USB

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

1 Storite naslednje:

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

2 Izključite kabel iz računalnika.

Pošiljanje podatkov v računalnik

Podatke o dejavnostih lahko ročno naložite v račun Garmin Connect prek kabla USB.

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

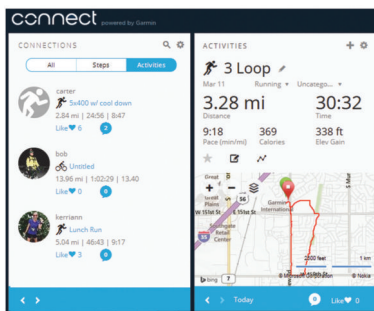
Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

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

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

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



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj treninga in naložite dnevne načrte.

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

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

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

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

Prilaganje naprave

Senzorji ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Združevanje senzorjev ANT+

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin. Ko senzor ANT+ prvič povežete z napravo, morate napravo in senzor združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če je bil napravi priložen senzor ANT+, sta naprava in senzor že povezana.

- 1 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa.
- 2 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.
Ko naprava zazna senzor, se prikaže sporočilo. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.
- 3 Po potrebi za upravljanje senzorjev ANT+ izberite **Meni > Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner (**Združevanje senzorjev ANT+, stran 8**).

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite dejavnost teka.
- 3 Začnite teči.

Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

Nastavitve uporabniškega profila

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

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika**.
- 2 Izberite možnost.

Profili dejavnosti

Profili dejavnosti so zbirke nastavitvev, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Nastavitve in podatkovni zasloni se na primer razlikujejo glede na to, ali napravo uporabljate med tekom ali kolesarjenjem.

Ko uporabljate profil in spremenite nastavitve, kot so podatkovna polja ali opozorila, se spremembe samodejno shranijo kot del profila.

Spreminjanje profila dejavnosti

Naprava ima privzete profile dejavnosti. Spremenite lahko kateri koli shranjen profil dejavnosti.

NAMIG: privzeti profili dejavnosti uporabljajo določeno barvo za poudarjanje za vsak šport.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti**.
- 2 Izberite profil.

Privzete profile dejavnosti lahko prikazete ali skrijete.

Nastavitve dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Na primer, prilagodite lahko podatkovne zaslone in omogočite opozorila in funkcije vadbe.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zaslone**.
- 2 Izberite zaslon.
Nekatere zaslone lahko samo vklopite ali izklopite.
- 3 Če je treba, uredite število podatkovnih polj.
- 4 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseg določenih ciljev srčnega utripa, tempa, časa, razdalje, kadence in kalorij in za nastavitve intervalov časa teka/hoje.

Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate na primer izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite vrsto opozorila.
Glede na dodatno opremo in profil dejavnosti lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost in kadenco.
- 3 Če je treba, vklopite opozorilo.
- 4 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi piska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 10](#)).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
 - Izberite **Cas, Razdalja** ali **Kalorije**.
- 3 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 10](#)).

Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Funkcijo Auto Lap® lahko uporabljate med uporabo opozoril o teku/hoji.

OPOMBA: opozorila o premorih s hojo so na voljo le za profile za tek.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite **Tek/hoja**.
- 3 Vnesite čas intervala teka.

- 4 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 10](#)).

Urejanje opozorila

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi**.
- 2 Izberite opozorilo.
- 3 Uredite vrednosti ali nastavitve opozorila.

Uporaba funkcije Auto Pause®

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Auto Pause**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
 - Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost.

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označevanje kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer, vsakih 5 kilometrov ali 1 miljo).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Krogi > Samodejno razdalja**.
- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 10](#)).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zaslone s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Samodejno pomikanje**.
- 2 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljšo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejšo določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS življenjsko dobo baterije skrajša bolj kot samo uporaba načina GPS.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > GPS + GLONASS**.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Casovna omejitev za varčevanje z energijo**.

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

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

Nastavitve merjenja aktivnosti

Izberite **Meni > Nastavitve > Sledenje dejavnostim**.

Stanje: omogoča funkcijo za merjenje aktivnosti.

Op. o prem.: prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave*, stran 10).

Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Nastavitve jezika (*Spreminjanje jezika naprave*, stran 10)
- Časovne nastavitve (*Nastavitve časa*, stran 10)
- Nastavitve osvetlitve zaslona (*Nastavitve osvetlitve zaslona*, stran 10)
- Zvočne nastavitve (*Nastavitev zvokov naprave*, stran 10)
- Nastavitve enot (*Spreminjanje merskih enot*, stran 10)
- Nastavitve oblike (*Nastavitve oblike*, stran 10)
- Nastavitve beleženja podatkov (*Nastavitev beleženja podatkov*, stran 10)

Spreminjanje jezika naprave

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Jezik**.

Nastavitve časa

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura**.

Videz ure: omogoča izbiranje videza ure.

Upor. barvo profila: barvo za poudarjanje na zaslonu z uro nastavi tako, da je enaka barvi profila dejavnosti.

Ozadje: nastavi črno ali belo ozadje.

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

Nast. samodejno: omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa glede na položaj GPS-a.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s pametnim telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura > Nast. samodejno > Izklopljeno**.
- 2 Izberite **Nastavite čas** in vnesite uro.

Nastavitev alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi > Dodaj novo > Stanje > Vklopljeno**.
- 2 Izberite **Čas** in vnesite čas.
- 3 Izberite **Zvoki** in izberite možnost.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.

Brisanje alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi**.
- 2 Izberite alarm.
- 3 Izberite **Odstrani > Da**.

Nastavitve osvetlitve zaslona

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

Tipke in opozorila: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk in opozorilih.

Zasuk zapestja: omogoča, da naprava samodejno vklopi osvetlitev zaslona, ko zapestje zasukate proti telesu.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zvoki**.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto.

Nastavitve oblike

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Oblika**.

Nastavitev tempa ali hitrosti: nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa za tek, kolesarjenje in druge dejavnosti. Ta nastavitev vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila.

Začetek tedna: nastavitev prvega dneva v tednu za skupne tedenske vrednosti zgodovine.

Nastavitev beleženja podatkov

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Snemanje podatkov**.

Pametno: beleži ključne točke, na katerih spremenite smer ali tempo ali se spremeni vaš srčni utrip. Zapis dejavnosti je manjši, da lahko v pomnilnik naprave shranite več dejavnosti.

Vsako sekundo: točke zabeleži vsako sekundo. Ustvari zelo podroben zapis aktivnosti in poveča zapis o aktivnosti.

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

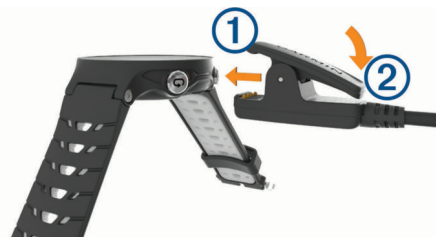
⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

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



- 2 Kabel USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Forerunner 230 – trajanje baterije, način ure	Do 12 tednov Do 11 tednov z merjenjem aktivnosti Do 5 tednov z merjenjem aktivnosti in obvestili pametnega telefona
Forerunner 230 – trajanje baterije, način za dejavnosti	Do 16 ur v načinu GPS Do 12 ur v načinu GPS + GLONASS
Forerunner 235 – trajanje baterije, način ure	Do 9 tednov Do 8 tednov z merjenjem aktivnosti Do 4 tedne z merjenjem aktivnosti in obvestili pametnega telefona Do 9 dni z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Forerunner 235 – trajanje baterije, način za dejavnosti z merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 11 ur v načinu GPS Do 9 ur v načinu GPS + GLONASS
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Smart

Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do 4 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	3 ATM ² OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.
Temperaturni obseg delovanja	Od -5 do 50 °C (od 23 do 122 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

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

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 30 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

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

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

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

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite www.garmin.com/HRMcare.
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odpnite modul, ko ni v uporabi.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

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

Odpravljanje težav

Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave*, stran 10).

Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.

- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napoljenosti baterije doseže 100 %.

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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



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

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

Ponovni zagon naprave

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




OPOMBA: pri ponovnem zagonu naprave se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite  15 sekund.
Naprava se izklopi.
- 2 Za vklop naprave eno sekundo držite .

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: s tem se izbrišejo vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, ne pa zgodovine.

- 1 Za izklop naprave držite  in izberite **Da**.
- 2 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .
- 3 Izberite **Da**.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Da**.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije (elektronska nalepka) in licenčno pogodbo.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > O napravi**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve zaslona*, stran 10).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo*, stran 9).
- Izklopite spremljanje dejavnosti (*Merjenje aktivnosti*, stran 2).
- Izberite interval beleženja za **Pametno** (*Nastavitev beleženja podatkov*, stran 10).
- Izklopite GLONASS (*Spreminjanje nastavitve GPS*, stran 9).
- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izklop tehnologije Bluetooth*, stran 7).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju*, stran 5).

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilagati.

- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

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

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

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

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

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

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

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

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

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečni cas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni najvišji % SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

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

Srčni utrip kroga: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Štoparica: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

SU % najvišjega: odstotek najvišjega srčnega utripa.

SU na krog: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Training Effect: trenutni vpliv (od 1,0 do 5,0) na telesno pripravljenost.

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

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

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

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

Kazalo

A

alarmi **10**
Auto Lap **9**
Auto Pause **9**

B

baterija
 podaljševanje **7, 9, 12**
 polnjenje **10, 11**
 zamenjava **11**
brisanje
 osebni rekordi **3, 4**
 vsi uporabniški podatki **7, 12**
 zgodovina **7**

C

Connect IQ **7**

Č

čas **10**
 nastavitve **10**
 opozorila **9**
časovni pasovi **10**
časovnik **1, 7**
čiščenje naprave **11**

D

Daljinski upravljalnik za VIRB **6**
dodatna oprema **8, 11**

G

Garmin Connect **3, 5–8**
Garmin Connect Mobile **6**
Garmin Express, posodabljanje programske
 opreme **11**
GLONASS **9**
GPS **1, 3, 9**
 signal **12**

H

hitrost **10**

I

ID naprave **12**
ikone **1**
intervali, vadbe **3**
intervali hoje **9**

J

jezik **10**

K

kadenca **9**
kalorija, opozorila **9**
koledar **3**
krogi **1**

M

meni **1**
merjenje aktivnosti **2, 10, 12**
merske enote **10**
minute intenzivnosti **12**

N

način ure **9, 12**
najvišji VO2 **4, 13**
nastavitve **9, 10, 12**
 naprava **10**
nastavitve sistema **10**

O

območja
 čas **10**
 srčni utrip **4**
obvestila **5, 6**
odpravljanje težav **2, 11, 12**
opozorila **9**
osebni rekordi **3**
 brisanje **3, 4**
osvetlitev zaslona **1, 10**

P

pametni telefon **6, 7**
 programi **6**
 združevanje **5**
podatki
 beleženje **10**
 prenašanje **8**
 shranjevanje **8**
podatkovna polja **7, 9, 13**
polnjenje **10, 11**
ponastavitev naprave **12**
posodobitve, programska oprema **12**
predviden končni čas **4**
prilagajanje naprave **9**
pripomočki **1, 5–7**
pripravljenost **5**
profil uporabnika **8**
profili **8**
 dejavnost **1**
 uporabnik **8**
programi **6, 7**
 pametni telefon **5**
 programska oprema
 licenca **12**
 posodabljanje **11, 12**
 različica **12**

R

razdalja, opozorila **9**
regeneracija **4, 5**

S

Samodejno pomikanje **9**
satelitski signali **12**
senzor korakov **8**
senzorji ANT+ **8**
 združevanje **8**
shranjevanje dejavnosti **1**
sledenje dejavnostim **2**
specifikacije **11**
srčni utrip **1, 4, 9**
 merilnik **2, 4, 5, 11, 12**
 območja **4, 7, 14**
 združevanje senzorjev **2**
stanje pripravljenosti **2, 3**
stanje zmogljivosti **4**

T

tehnologija Bluetooth **1, 6, 7**
Tehnologija Bluetooth **5**
tempo **9, 10**
tipke **1, 6, 11**
Training Effect **5**
trening, načrti **3**

U

učinek na telo **4**
uporabniški podatki, brisanje **7**
ura **1, 10**
urjenje **1, 3, 9**
USB **12**
 prekinitev povezave **7**

V

vadba **6**
 načrti **3**
vadba v zaprtih prostorih **3, 8**
vadbe **3**
 nalaganje **3**
varčevanje z energijo **2**
vibriranje **10**
videzi ure **7**
vreme **6**

Z

zaklepanje, tipke **1**
zaslon **10**
združevanje
 pametni telefon **5**
 senzorji ANT+ **2**
združevanje senzorjev ANT+ **8**

zgodovina **6, 7, 10**
 brisanje **7**
 pošiljanje v računalnik **8**
zvoki **10**

