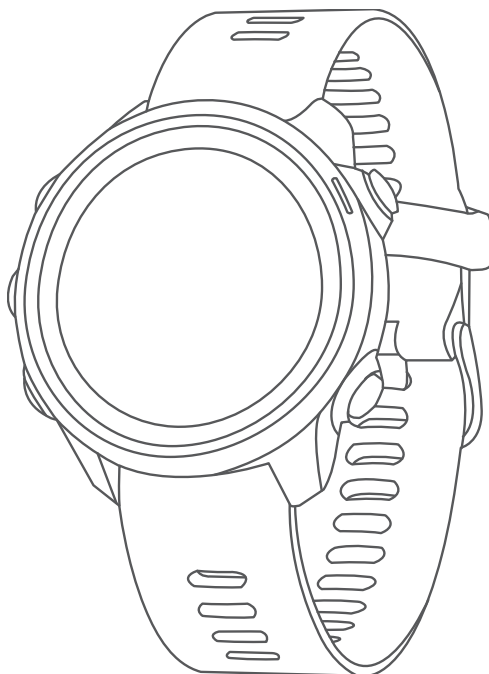


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Korisnički priručnik

© 2019 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®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ i Varia Vision™ 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®, iTunes® 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. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Softver Spotify® podložan je licencama trećih strana koje se nalaze ovdje: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® i Windows NT® zaštićeni su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

M/N: A03568, AA3568

Sadržaj

Uvod	1	Terminologija za plivanje.....	12
Pregled uređaja.....	1	Vrste zaveslaja.....	12
GPS status i ikone statusa.....	2	Savjeti za plivačke aktivnosti.....	12
Postavljanje sata.....	2	Odmaranje tijekom plivanja u bazenu.....	12
Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	3	Automatski odmor.....	13
Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect.....	3	Treniranje uz bilježenje drill vježbi... ..	13
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	3	Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	13
Prikaz obavijesti.....	3	Vježbanje	14
Upravljanje obavijestima.....	4	Vježbanje.....	14
Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti.....	4	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	14
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom.....	4	Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect.....	14
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom.....	4	Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj.....	14
Prikaz izbornika kontrola.....	5	Početak vježbanja.....	15
Trčanje.....	6	Izvođenje preporučenog vježbanja dana.....	15
Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana.....	15	Praćenje vježbanja plivanja u bazenu.....	15
Aktivnosti i aplikacije	7	O kalendaru treninga.....	16
Započinjanje aktivnosti.....	7	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	16
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	7	Prilagodljivi plan treniranja.....	16
Zaustavljanje aktivnosti.....	8	Pokretanje današnjeg vježbanja... ..	16
Procjena aktivnosti.....	8	Intervalno vježbanje.....	17
Dodavanje aktivnosti.....	8	Stvaranje intervalnog vježbanja.... ..	17
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	9	Početak intervalnog vježbanja.....	17
Aktivnosti u zatvorenom.....	9	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	17
Virtualno trčanje.....	9	Postavljanje cilja treniranja.....	18
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	9	Poništavanje cilja treniranja.....	18
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	10	Korištenje funkcije Virtual Partner... ..	18
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	10	PacePro treniranje.....	19
Aktivnosti na otvorenom.....	10	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	19
Trčanje na stazi.....	11	Pokretanje PacePro plana.....	20
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	11	Zaustavljanje PacePro plana.....	20
Plivanje.....	11	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću... ..	21
Plivanje u bazenu.....	11	Osobni rekordi.....	21
Bilježenje udaljenosti.....	12	Pregledavanje osobnih rekorda.....	21
		Vraćanje osobnog rekorda.....	21
		Brisanje osobnog rekorda.....	21

Brisanje svih osobnih rekorda.....	22	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	30
Korištenje metronoma.....	22	Wi-Fi – funkcije povezivosti.....	30
Postavljanje korisničkog profila.....	22	Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	30
Ciljevi vježbanja.....	22	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	31
O zonama pulsa.....	22	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	31
Postavljanje zona pulsa.....	23	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	31
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	23	Traženje pomoći.....	32
Izračuni zona pulsa.....	23	Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu.....	32
Pauziranje statusa treniranja.....	24		
Nastavak pauziranog statusa treniranja.....	24		
Praćenje aktivnosti.....	24	Funkcije mjerenja pulsa.....	32
Automatski cilj.....	24	Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	33
Korištenje upozorenja za kretanje.....	25	Nošenje sata.....	33
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	25	Savjeti za čudne podatke o puls.....	33
Praćenje spavanja.....	25	Odašiljanje podataka o puls.....	34
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	25	Garmin uređaje.....	34
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	25	Odašiljanje podataka o puls.....	34
Minute intenzivnog vježbanja.....	25	tijekom aktivnosti.....	34
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	25	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	34
Garmin Move IQ™ događaji.....	26	Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	34
Postavke praćenja aktivnosti.....	26	Dinamika trčanja.....	35
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	26	Prikaz widgeta za puls.....	35
		Trening s dinamikom trčanja.....	36
		Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	37
		Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	37
		Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije.....	38
		Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	38
		Mjerenje performansi.....	39
		Isključivanje obavijesti o performansama.....	39
		Automatsko prepoznavanje pulsa... ..	40
		Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi.....	40
		Status treniranja.....	40
		Savjeti za dobivanje statusa treniranja.....	41
		O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	41
Pametne funkcije.....	27		
Bluetooth – funkcije povezivosti.....	27		
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	27		
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	27		
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja.....	28		
Widgeti.....	28		
Pregledavanje widgeta.....	29		
O widgetu Moj dan.....	29		
Pregled widgeta za vremensku prognozu.....	29		
Praćenje hidracije.....	29		
Praćenje menstrualnog ciklusa....	29		
Connect IQ funkcije.....	30		
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	30		

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	42	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	52
Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2.....	42	Pregledavanje ukupnih podataka.....	53
Vrijeme oporavka.....	42	Brisanje povijesti.....	53
Prikaz vremena oporavka.....	42	Upravljanje podacima.....	53
Puls oporavka.....	43	Brisanje datoteka.....	53
Opterećenje treniranja.....	43	Iskopčavanje USB kabela.....	53
Prikaz predviđenih vremena utrke....	43	Garmin Connect.....	54
Stanje performansi.....	43	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	54
O efektu vježbanja.....	44	Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	55
Pulsni oksimetar.....	44	Navigacija..... 55	
Očitavanje pulsним oksimetrom.....	45	Staze.....	55
Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja.....	45	Praćenje staze na uređaju.....	55
Savjeti za čudne podatke pulsног oksimetra.....	45	Spremanje vaše lokacije.....	55
Korištenje widgeta za razinu stresa....	46	Uređivanje spremljenih lokacija.....	56
Body Battery.....	46	Brisanje svih spremljenih lokacija....	56
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	47	Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti.....	56
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	48	Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti.....	57
Widget sa zdravstvenom statistikom.....	48	Navigacija do spremljene lokacije.....	57
Glazba..... 48		Karta.....	57
Povezivanje s davateljem usluga treće strane.....	48	Dodavanje karte aktivnosti.....	57
Preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane.....	49	Pomicanje i zumiranje na karti.....	58
Poništavanje veze s davateljem usluga treće strane.....	49	Postavke karte.....	58
Spotify®.....	49	Bežični senzori..... 58	
Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify.....	49	Uparivanje bežičnih senzora.....	58
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	50	Nožni senzor.....	58
Slušanje glazbe.....	50	Trčanje uz upotrebu pedometra.....	59
Upravljanje reprodukcijom glazbe.....	51	Kalibriranje nožnog senzora.....	59
Promjena načina rada zvuka.....	51	Poboljšavanje kalibracije pedometra.....	59
Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu.....	52	Ručno kalibriranje pedometra.....	59
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	52	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra.....	59
		Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	60
		Svjesnost o situaciji.....	60
		Upotreba kontrola Varia kamere.....	60
		tempe.....	60
Povijest..... 52		Prilagođavanje vašeg uređaja..... 60	
Pregledavanje povijesti.....	52	Prilagođavanje popisa aktivnosti.....	60

Prilagođavanje petlje widgeta.....	61	Prikaz informacija o uređaju.....	72
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	61	Pregled pravnih informacija i	
Postavke aktivnosti.....	62	informacija o usklađenosti s	
Prilagođavanje zaslona s		propisima na e-oznaci.....	72
podacima.....	63	Punjenje uređaja.....	73
Upozorenja.....	63	Savjeti za punjenje uređaja.....	73
Omogućavanje funkcije Auto		Postupanje s uređajem.....	73
Pause.....	64	Čišćenje sata.....	74
Postavljanje upozorenja.....	64	Promjena narukvice.....	74
Auto Lap.....	65	Specifikacije.....	75
Označavanje dionica po			
udaljenosti.....	65	Rješavanje problema.....	75
Omogućavanje samoprocjene.....	65	Nadogradnja proizvoda.....	75
Uključivanje i isključivanje tipke		Postavljanje aplikacije Garmin	
Dionica.....	66	Express.....	76
Korištenje značajke automatskog		Dodatne informacije.....	76
pomicanja.....	66	Praćenje aktivnosti.....	76
Promjena postavki GPS-a.....	66	Moj broj dnevnih koraka se ne	
GPS i drugi sustavi satelita.....	66	prikazuje.....	76
UltraTrac.....	67	Izgleda kako mjerač koraka nije	
Postavljanje veličine bazena.....	67	precizan.....	76
Postavke vremena do aktiviranja		Za moj je uređaj postavljen krivi	
načina uštede energije.....	67	jezik.....	76
Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije.....	67	Broj koraka na mom uređaju ne	
Postavke izgleda sata.....	67	podudara se s brojem koraka na mom	
Prilagođavanje izgleda sata.....	68	Garmin Connect računaru.....	76
Postavke sustava.....	68	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja	
Postavke vremena.....	69	treperi.....	77
Promjena postavki pozadinskog		Primanje satelitskih signala.....	77
osvjetljenja.....	69	Poboljšavanje prijema GPS	
Postavljanje zvukova uređaja.....	69	satelita.....	77
Mijenjanje mjernih jedinica.....	69	Ponovno pokretanje uređaja.....	77
Prikaz tempa ili brzine.....	69	Ponovno postavljanje svih zadanih	
Način rada na proširenom zaslonu.....	70	postavki.....	77
Sat.....	70	Nadogradnja softvera s pomoću	
Sinkronizacija vremena s GPS-om...	70	aplikacije Garmin Connect.....	78
Ručno podešavanje vremena.....	70	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije	
Postavljanje alarma.....	70	Garmin Express.....	78
Brisanje alarma.....	70	Je li moj pametni telefon kompatibilan s	
Pokretanje mjerača odbrojavanja....	70	mojim uređajem?.....	78
Korištenje štoperice.....	71	Povezivanje telefona s uređajem ne	
VIRB daljinski upravljač.....	71	uspijeva.....	78
Upravljanje VIRB akcijskom		Maksimalno produljenje vijeka trajanja	
kamerom.....	71	baterije.....	79
Upravljanje VIRB akcijskom kamerom		Kako mogu ručno upariti ANT+	
tijekom aktivnosti.....	72	senzore?.....	79
		Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa	
		svojim satom?.....	79
Informacije o uređaju.....	72		

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza
sa slušalicama..... 80

Dodatak..... 80

Podatkovna polja..... 80

O zonama pulsa..... 83

 Izračuni zona pulsa..... 84

Standardne vrijednosti maksimalnog
VO₂..... 84

Veličina i opseg kotača..... 85

Objašnjenja simbola..... 87

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.

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za bilježenje dionice tijekom aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu (<i>Upravljanje reprodukcijom glazbe, stranica 51</i>).
⑤ UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

GPS status i ikone statusa

Prsten i ikone GPS statusa privremeno preklapaju svaki zaslon s podacima. Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status Wi-Fi® tehnologije
	Status pulsa
	Status pedometra
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status načina rada na proširenom zaslonu
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije uređaja Forerunner, dovršite sljedeće zadatke.


- Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner s pomoću aplikacije Garmin Connect™ (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 3*).
- Postavite sigurnosne funkcije (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 31*).
- Postavite glazbu (*Glazba, stranica 48*).
- Postavite Wi-Fi mreže (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 30*).



Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na uređaju Forerunner, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **UP** i odaberite  > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.


- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računom:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 3](#)).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon** > **Pametne obavijesti** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.
- 11 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 12 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.
- 13 Odaberite **Potpis** za dodavanje potpisa svojim odgovorima na tekstne poruke.

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 5 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se prikazuju na uređaju Forerunner.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android™ u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.



Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti

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

Aplikaciju Garmin Connect 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 puls. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ako imate uređaj Forerunner 245 Music, zvučne odzivnike na uređaju možete omogućiti putem povezanih slušalica bez upotrebe povezanog pametnog telefona ([Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti, stranica 13](#)).


NAPOMENA: Zvučni odzivnik Upozorenje o dionici omogućen je prema zadanim postavkama.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Opcije aktivnosti > Zvučni odzivnici**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti vezu s Bluetooth pametnim telefonom.


NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili vezu s Bluetooth pametnim telefonom na Forerunner uređaju.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon > Upozorenja**.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).

1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama odaberite **UP** ili **DOWN**.

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 73](#)). Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Krenite na trčanje.



NAPOMENA: Na uređaju Forerunner 245 Music držite DOWN dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Upravljanje reprodukcijom glazbe, stranica 51](#)).

- 5 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena aktivnosti.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena aktivnosti. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



NAPOMENA: Dodatne opcije o trčanju potražite u odjeljku [Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8](#).

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se sat može upotrebljavati za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te atletske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora. Na temelju zadanih aktivnosti možete stvoriti prilagođene ili nove aktivnosti (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 9*). Kada završite aktivnosti, možete ih spremati i podijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 30*).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Započinjanje aktivnosti


Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s Forerunner uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58*).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu (*Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 60*).

3 Odaberite opciju:

- Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
- Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.

4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.

5 Pričekajte da se pojavi **GPS**.

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

NAPOMENA: Na uređaju Forerunner 245 Music možete držati **DOWN** dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu (*Upravljanje reprodukcijom glazbe, stranica 51*).

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 73*).
- Pritisnite **BACK** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Pritisnite **UP** ili **DOWN** za prikaz dodatnih stranica s podacima.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite **STOP**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi** > ✓ > **Gotovo**.
NAPOMENA: Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 65*).
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak** > **Pravocrtno**.
NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls tijekom oporav**, i pričekajte da mjerач odbroji vrijeme.
 - Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci** > **Da**.
NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjene na satu Forerunner (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 65*).

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8*).
- 2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.
NAPOMENA: Možete odabrati **»»** kako biste preskočili samoprocjenu.
- 3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Dodavanje aktivnosti

Na uređaju su prethodno učitane brojne česte aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom. Te aktivnosti možete dodati na svoj popis aktivnosti.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Dodaj**.
- 3 Odaberite aktivnost s popisa.
- 4 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.
- 5 Odaberite lokaciju na popisu aktivnosti.
- 6 Pritisnite **START**.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Na satu odaberite **START > Dodaj**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kopir. aktivn.** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.
- 6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen ([Postavke aktivnosti, stranica 62](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Virtualno trčanje

Svoj uređaj Forerunner možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Odaberite **START > Virtual.trčanje**.
- 2 Na tabletu, prijenosnom računaru ili pametnom telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Kada završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako upotrebljavate različite trake za trčanje, možete ručno ažurirati kalibraciju svaki put kad promijenite traku za trčanje.

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u aplikaciji Garmin Connect i poslati ih na sat.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
- 3 Odaberite vježbanje.
NAPOMENA: Ako na sat niste preuzeli vježbe snage, možete odabrati **Slobodno** > **START** i ići na korak 6.
- 4 Pritisnite **DOWN** da biste vidjeli popis koraka vježbanja (opcionalno).
SAVJET: Dok pregledavate korake vježbanja, možete pritisnuti **START** za prikaz animacije odabrane vježbe, ako je dostupna.
- 5 Pritisnite **START** > **Započni vježbanje** > **START** za pokretanje mjerača vremena seta.
- 6 Započnite prvi set.
Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.
SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
- 7 Pritisnite **BACK** kako biste završili set.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 8 Po potrebi uredite broj ponavljanja.
SAVJET: Možete dodati i težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 9 Nakon odmora pritisnite **BACK** za pokretanje sljedećeg seta.
- 10 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 11 Nakon posljednjeg seta pritisnite **STOP** da biste zaustavili mjerač vremena seta.
- 12 Odaberite **Zaustavi vježb.** > **Spremi**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je uređaj vrati u početni položaj.
NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Aktivnosti na otvorenom

Na uređaju Forerunner prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati nove aktivnosti na temelju zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aktivnosti ([Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 9](#)).

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Odaberite **START > Trč.na stazi**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 10. korak.
- 5 Držite **UP**.
- 6 Odaberite postavke aktivnosti.
- 7 Odaberite **Broj staze**.
- 8 Odaberite broj staze.
- 9 Dvaput odaberite **BACK** za povratak na mjerač vremena aktivnosti.
- 10 Odaberite **START**.
- 11 Trčite po stazi.
Nakon što istrčite 3 kruga, uređaj bilježi dimenzije staze i kalibrira udaljenost na stazi.
- 12 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP > Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Pričekajte da indikator GPS statusa počne svijetliti zeleno prije nego što započnete s trčanjem na stazi.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite najmanje 3 kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze. Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Plivanje

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

Plivanje u bazenu

S pomoću aktivnosti za plivanje u bazenu možete bilježiti podatke o plivanju kao što su udaljenost, tempo, broj zaveslaja i vrsta zaveslaja.

- 1 Odaberite **START > Pliv. u bazenu**.
Kada prvi put odaberete aktivnost za plivanje u bazenu, morate odabrati veličinu bazena ili unijeti prilagođenu veličinu.
- 2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 3 Odaberite **BACK** na početku i kraju svakog razdoblja odmaranja.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.
SAVJET: Kako biste tijekom plivanja mogli vidjeti podatke o svom puls, možete dodati podatkovna polja za puls (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 63*).

Bilježenje udaljenosti

Uređaj Forerunner mjeri i bilježi udaljenost prema prijašnjim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost ([Postavljanje veličine bazena, stranica 67](#)).

SAVJET: Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena dok se odmarate.

SAVJET: Kako biste pomogli da uređaj broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.

SAVJET: Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi ([Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 13](#)).

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 63](#)).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (Treniranje uz bilježenje drill vježbi, stranica 13)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati UP, odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.
- Odaberite **BACK** kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.
Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

NAPOMENA: Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- 1 Za vrijeme plivanja odaberite **BACK** kako biste započeli odmor.
Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Odaberite **BACK** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.

Automatski odmor

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš uređaj automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, uređaj automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, uređaj automatski pokreće novi interval plivanja. Možete uključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aktivnosti, stranica 62*).

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Ako ne želite upotrebljavati funkciju automatskog odmora, možete odabrati BACK kako biste ručno označili početak i završetak svakog intervala odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi


Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
- 2 Odaberite **BACK** kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
- 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite **BACK**.
Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite **BACK**.
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Svoj sat možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem slušalica koje su povezane pomoću Bluetooth tehnologije, ako su dostupne. Ako nisu dostupne, zvučni odzivnici reproduciraju se na vašem pametnom telefonu koji je uparen s pomoću aplikacije Garmin Connect. Za vrijeme zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Zvučni odzivnici**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
NAPOMENA: Zvučni odzivnik **Upozorenje o dionici** omogućen je prema zadanim postavkama.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
 - Ako želite čuti odzivnik za svaki korak vježbanja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
 - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upozorenja za aktivnosti**.
 - Kako bi se prije zvučnog upozorenja ili odzivnika reproducirao zvuk, odaberite **Audio tonovi**.
 - Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Vježbanje


Vježbanje

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

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



Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 54](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslону.

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 54](#)).




- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje > Stvori vježbanje**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Stvorite prilagođeno vježbanje
- 5 Odaberite **Spremi**.
- 6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na sat ([Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 14](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj uređaj ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 14](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.
- 3 Odaberite vježbanje s popisa.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslону.

Početak vježbanja

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

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

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam uređaj može preporučiti vježbanje dana, morate odrediti status treniranja i procjenu svog maksimalnog VO2 (*Status treniranja, stranica 40*).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite **Trčanje**.
Pojavljuje se preporučeno vježbanje dana.
- 3 Odaberite **START** i odaberite opciju:
 - Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
 - Za odbacivanje vježbanja odaberite **Odbaci**.
 - Za pregled koraka vježbanja odaberite **Koraci**.
 - Za ažuriranje postavke cilja vježbanja odaberite **Vrsta cilja**.
 - Za isključivanje budućih obavijesti o vježbanju odaberite **Onemogućí upit**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Uključivanje i isključivanje preporučenog vježbanja dana

Vježbanje dana preporučuje se na temelju vaših prethodnih treninga, maksimalnog VO2, spavanja i oporavka.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Po potrebi odaberite **BACK** kako biste odbacili vježbanje.
- 4 Držite **UP**.
- 5 Odaberite **Trening > Vježbanje > Današnja preporuka**.
- 6 Odaberite **START**.
- 7 Odaberite **Onemogućí upit** ili **Omogućí upit**.

Praćenje vježbanja plivanja u bazenu

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja plivanja. Stvaranje i slanje vježbanja plivanja u bazenu slično je temama *Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 14* i *Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 14*.



- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu > Opcije > Trening**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Moja vježbanja** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
 - Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

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. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili 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 iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja iz aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 54*) i upariti uređaj Forerunner s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin® trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem Forerunner uređaju.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja iz funkcije Garmin trener pošaljete na uređaj, widget Garmin trener prikazat će se u slijedu widgeta.

- 1 Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta Garmin trener.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.



- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli korake vježbanja (opcionalno).
- 4 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 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 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 6 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite ✓.
- 7 Odaberite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu ✓.
- 11 Odaberite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
- 5 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite **BACK** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite **BACK** kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner® pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslona cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **UP** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi cilj > Da**.

Korištenje funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkiivati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zaslona s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 7*).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.






PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

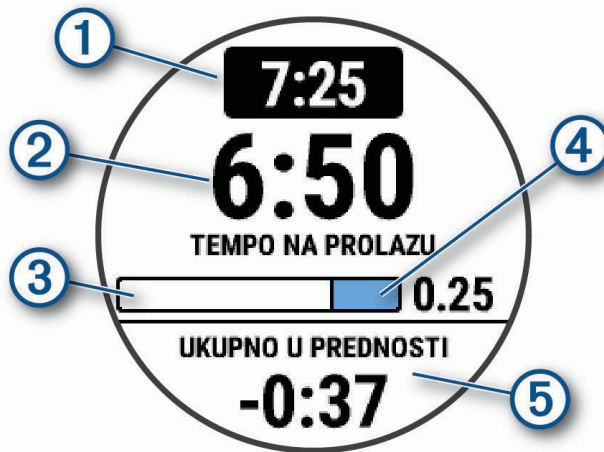
Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 54](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite  ili .
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trening > PacePro strategije za tempo**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.

Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.
SAVJET: Možete odabrati **DOWN > Prikaz podjela** za prikaz prolaznih vremena.
- 6 Odaberite **START** za pokretanje plana.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

Zaustavljanje PacePro plana

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **Zaustavi PacePro > Da**.
Uređaj zaustavlja PacePro plan. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računana.
- 6 Odaberite aktivnost.
Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.

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, vožnju ili plivanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.
Brišu se rekordi samo za taj sport.
NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Korištenje metronoma

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadence.
 - Odaberite **Učes. upoz.** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Krenite na trčanje ([Trčanje, stranica 6](#)).
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite **UP** za promjenu postavki metronoma.

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 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

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

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 23](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite **Korisnički profil > Puls**.

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

S pomoću funkcije Autom.prepoz. automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko prepoznavanje pulsa, stranica 40*).

4 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.

Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni 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 za svaku zonu.

8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).

9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 22*).
- 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 računaru.
- Pomoću svog Garmin Connect računala pregledajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

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

Pauziranje statusa treniranja

Ako ste ozlijeđeni ili bolesni, možete pauzirati svoj status treniranja. Možete nastaviti bilježiti fitness aktivnosti, ali vaš će se status treniranja, fokus opterećenja treniranja i povratne informacije o oporavku privremeno onemogućiti.

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite **UP** i odaberite **Opcije > Pauziraj status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja > ⋮ > Pauziraj status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Nastavak pauziranog statusa treniranja

Status treniranja možete nastaviti kada ste spremni za ponovno treniranje. Za najbolje rezultate svaki su vam tjedan potrebna barem dva mjerenja maksimalne vrijednosti VO2 (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 41*).

Odaberite opciju:

- U widgetu statusa treniranja držite **UP** i odaberite **Opcije > Nastavi status treniranja**.
- U Garmin Connect postavkama odaberite **Statistika o performans. > Status treniranja > ⋮ > Nastavi status treniranja**.

SAVJET: Uređaj biste trebali sinkronizirati s Garmin Connect računom.

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

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 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. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavke sustava, stranica 68](#)).

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

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Upozorenje za kretanje** > **Uključi**.

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, faze 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 25](#)).

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 54](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Vrijeme spavanja ([Postavke sustava, stranica 68](#)).

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je 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). Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja


Uređaj serije 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.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavke sustava, stranica 68*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Move IQ: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Pametne funkcije

Bluetooth – funkcije povezivosti

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

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim završite s bilježenjem aktivnosti.

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

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.

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Forerunner uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

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

Funkcije za sigurnost i praćenje: Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije potražite u odjeljku (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 31*).

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

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

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

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect


Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 3*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61](#)).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

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 slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 61](#)).

Body Battery™: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.

Upotreba uređaja: Prikazuje trenutačnu verziju softvera i statistiku o upotrebi uređaja.

Garmin trener: Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Hidracija: Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

Zadnje trčanje: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

Svjetla: Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia™ svjetlo i uređaj Forerunner.

Praćenje menstrualnog ciklusa: Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona ili glazbe na uređaju.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

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

Performanse: Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama.

Pulsni oksimetar: Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.

Upravljanje kamerom RCT: Omogućuje ručno fotografiranje, snimanje videozapisa i prilagodnu postavku ([Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 60](#)).

Disanje: Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Koraci: Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

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

Vrijeme: Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

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

- Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta.
Dostupni su widgeti za mjerenje pulsa i praćenje aktivnosti. Widgetu za performanse potrebni su podaci o nekoliko aktivnosti s mjerenjem pulsa i aktivnosti na otvorenom s GPS-om.
- Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta.

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja uključuju zadnji zabilježeni sport, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga. Možete odabrati **START** kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu za svaki sat odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenu za svaki dan odaberite **DOWN**.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

NAPOMENA: Za preuzimanje widgeta za praćenje hidracije možete odabrati aplikaciju Connect IQ.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **+** za svaku porciju tekućine koju unesete.
 - Odaberite bocu da biste povećali unos tekućine za volumen boce.

SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Connect IQ funkcije

Na svom satu možete dodati Connect IQ značajke od Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. 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: Na 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 morate upariti Forerunner uređaj i pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 3](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Wi-Fi – funkcije povezivosti

Funkcija Wi-Fi dostupna je samo na Forerunner 245 Music uređaju.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja davatelja usluga treće strane.



Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj automatski preuzima i instalira najnoviju nadogradnju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Morate povezati uređaj s aplikacijom Garmin Connect na svom pametnom uređaju ili s aplikacijom Garmin Express™ na svom računalu prije nego što se možete povezati s Wi-Fi mrežom.

Kako biste uređaj sinkronizirali s davateljem glazbenih sadržaja treće strane, morate se povezati s Wi-Fi mrežom. Povezivanjem uređaja s Wi-Fi mrežom povećava se brzina prijenosa većih datoteka.

- 1 Krećite se u dometu Wi-Fi mreže.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 3 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Općenito > Wi-Fi mreže > Dodaj mrežu**.
- 5 Odaberite dostupnu Wi-Fi mrežu i unesite pojedinosti za prijavu.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Forerunner mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Forerunner tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.



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 web-mjestu.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Android tehnologije.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.


Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Forerunner prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem uređaju i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 31](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Držite **LIGHT**.

2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.

Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu

Dijeljenje događaja u stvarnom vremenu omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu, uključujući ukupno vrijeme i vrijeme zadnje dionice. Prije događaja možete prilagoditi popis primatelja i sadržaj poruke u aplikaciji Garmin Connect.

Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner uređaj sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsima izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o pulsima izmjereni na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu](#), stranica 33.
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra](#), stranica 45.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

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.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

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

1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**.

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

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

3 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.

Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

Svoj Forerunner uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls u kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

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

1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktiv..**

3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)).

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls u tijekom aktivnosti.

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: Za prekid odašiljanja podataka o puls u prekinite aktivnost ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8](#)).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠️ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

2 Odaberite **Opcije > Upozorenja za neuobičajeni puls**.

3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.

4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsno oksimetra na zapešću. S pomoću widgeta pulsno oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

2 Odaberite **Opcije > Status > Isključi**.

Dinamika trčanja

Senzor možete upotrebljavati s kompatibilnim uređajem kako bi vam davao povratne informacije o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Senzor ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

NAPOMENA: Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim Garmin uređajima.

Kadencija: Kadencija je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

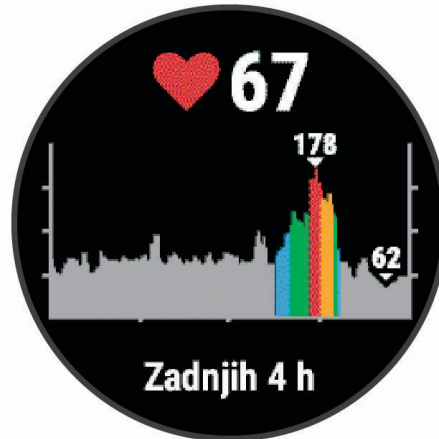
Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za praćenje pulsa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 61](#)).

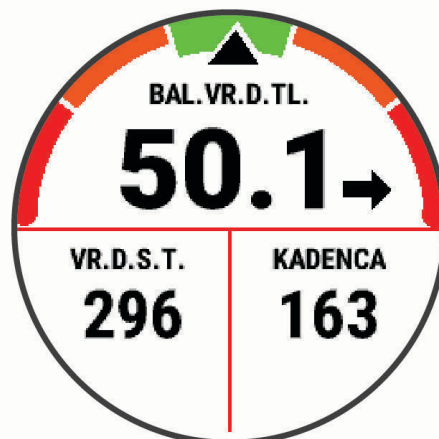
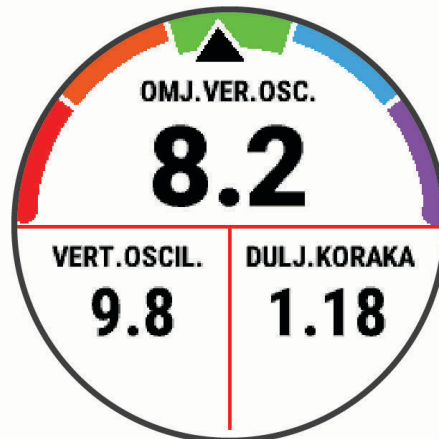
2 Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti dodatak HRM-Pro™, HRM-Run™ ili HRM-Tri™, ili Running Dynamics Pod, i zatim ga upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Krenite na trčanje.
- 4 Prijeđite na zaslone s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.








- 5 Po potrebi držite pritisnutim gumb **UP** kako biste uredili način pojavljivanja podataka o dinamici trčanja.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kladence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.






Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su zaiskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kladencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kladencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kladence	Raspon dodira s tlom
 Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
 Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
 Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
 Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
 Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.






Zona boje	 Crvena	 Narančasta	 Zelena	 Narančasta	 Crvena
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.


Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Tri ili HRM-Run) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
 Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
 Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
 Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
 Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Run dodatna oprema. Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Forerunner uređaj.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM-Pro, uparite ga s uređajem Forerunner putem ANT+ tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.
NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningscience.



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

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO₂ u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO₂: Maksimalni VO₂ je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Uređaj prilagođava vrijednosti maksimalnog VO₂ na temelju temperature i nadmorske visine, primjerice kada se aklimatizirate na okruženje s visokom temperaturom ili na veliku nadmorsku visinu.

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja.

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj upotrebljava povijest treniranja, procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutne kondicije. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

Isključivanje obavijesti o performansama


Neke se obavijesti o performansama prikazuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO₂. Ako želite izbjeći neke od ovih obavijesti, možete isključiti funkciju stanja performansi.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Fiziološka mjerenja** > **Stanje performansi**.

Automatsko prepoznavanje pulsa

Funkcija Autom.prepoz. uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Uređaj prepoznaje maksimalni puls samo ako je puls veći od vrijednosti koju ste postavili u svom korisničkom profilu.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Fiziološka mjerenja** > **Autom.prepoz.** > **Maksimalni puls**.

NAPOMENA: Maksimalni puls možete postaviti ručno u svom korisničkom profilu ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)).

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Možete sinkronizirati aktivnosti, osobne rekorde i mjerenja performansi s ostalih Garmin uređaja na svoj Forerunner uređaj s pomoću Garmin Connect računala. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja na Forerunner uređaju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Fiziološka mjerenja** > **TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj s pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti, osobni rekordi i mjerenja performansi s vaših drugih Garmin uređaja prikazuju se na vašem Forerunner uređaju.

Status treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO₂ u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Pri vrhuncu: Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na razini idealnoj za utrkivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, prehranu i odmor.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja javlja se kada tjedan ili dulje trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utječe na razinu vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO₂ za trčanje ili biciklizam.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO2 tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO2 ažurira se nakon trčanja na otvorenom tijekom kojeg vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja ([Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 42](#)).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.






- Najmanje dvaput tjedno trčite na otvorenom i dosegnete puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp™ kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 40](#)).

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 uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 84*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje


Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58*).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 22*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 23*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog trčanja (*Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 42*).

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje kroz mjerenja performansi.
SAVJET: Možete odabrati START kako biste dodatne informacije.

Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2

Ako ne želite da ova vrsta trčanja utječe na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnost terenskog trčanja (*0 procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 41*).

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije** > **Terensko trč..**
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Bilježenje maks.VO2** > **Isključi**.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom 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. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 22*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 23*).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na izgledu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i odaberite START za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

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 izmjerenog 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 zdravlje 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.

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih sedam dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne razine kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na temelju vaše individualne razine kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 22](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 23](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO₂ ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 41](#)) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

SAVJET: Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi, stranica 40](#)).

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za performanse.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

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

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

Stanje performansi

Dok izvodite aktivnost trčanja, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i varijabilnost pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO₂ izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svjež i spremni za dobro trčanje. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO₂ i vaših trkačkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 41](#)).

O efektu vježbanja







Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu 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.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. EPOC prikupljen tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 s) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani interвали visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Važno je znati da se brojevi za efekt vježbanja (0,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko aktivnosti. Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju.

Efekt vježbanja možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Zona boje	Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
	Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 3,0 do 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 4,0 do 4,9	Izrazito poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Izrazito poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Pulsni oksimetar

Uređaj serije Forerunner ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš uređaj mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na uređaju se očitavanje vašeg pulsno oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Uključivanje praćenja pulsno oksimetrom tijekom spavanja, stranica 45*). Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsним oksimetrom

Na svojem uređaju možete ručno započeti očitavanje pulsnoг oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešću i vašem kretanju.

- 1 Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.
Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- 2 Za prikaz widgeta pulsnoг oksimetra odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- 5 Mirujte.

Zasićenost kisikom na uređaju se prikazuje kao postotak.



NAPOMENA: Postavke pulsnoг oksimetra možete prilagoditi na svojem Garmin Connect računu.

Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

Možete postaviti svoj uređaj da neprekidno prati razinu zasićenosti krvi kisikom dok spavate.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Na widgetu pulsnoг oksimetra držite **UP**.
- 2 Odaberite **SpO2 tijekom spavanja > Uključi**.

Savjeti za čudne podatke pulsnoг oksimetra

Ako su podaci pulsnoг oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Koristite silikonski remen.
- 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 optički senzor na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

2 Odaberite **START**.

- Ako je vaša razina stresa niska ili srednja, pojavit će se grafikon s prikazom vaše razine stresa u posljednjih nekoliko sati.

SAVJET: Za pokretanje aktivnosti opuštanja iz grafikona odaberite **DOWN > START** i unesite trajanje u minutama.

- Ako je vaša razina stresa visoka, pojavljuje se poruka u kojoj se od vas traži da započnete aktivnost opuštanja.

3 Odaberite opciju:

- Pregledaj grafikon razine stresa.

NAPOMENA: Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- Odaberite **Da** za pokretanje aktivnosti opuštanja i unesite trajanje u minutama.
- Odaberite **Ne** za zaobilazanje aktivnosti opuštanja i pregledavanje grafikona razine stresa.

Body Battery

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

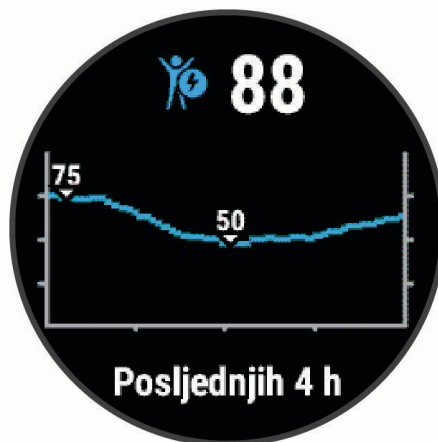
Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 48](#)).

Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

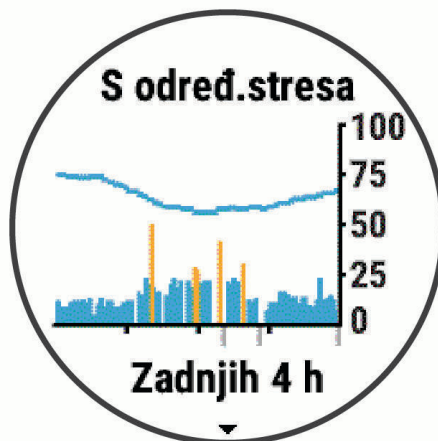
- 1 Za prikaz Body Battery widgeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 61*).



- 2 Odaberite **START** za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



- 3 Odaberite **DOWN** za prikaz podataka za Body Battery koji se odnose na razdoblje nakon ponoći.



Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Widget sa zdravstvenom statistikom

WidgetZdravst.statistika pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu. Možete odabrati START kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Glazba

NAPOMENA: U ovom su odjeljku opisane tri različite opcije reproduciranja glazbe.



- Glazbeni sadržaj davatelja usluga treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na uređaju Forerunner 245 Music možete preuzeti zvučne sadržaje na uređaj s računala ili davatelja usluge treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam pametni telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na uređaj morate povezati slušalice pomoću Bluetooth tehnologije.

Pomoću uređaja možete upravljati reprodukcijom glazbe na uparenom pametnom telefonu.

Povezivanje s davateljem usluga treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na kompatibilan sat morate se povezati s davateljem usluga pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Da biste se povezali s instaliranim davateljem usluga, odaberite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.
 - Da biste se povezali s novim davateljem usluga, odaberite opciju **Preuzmi aplikacije za glazbu**, pronađite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.



Preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 30*).

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezanog davatelja usluga.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.
- 6 Ako je potrebno, odaberite **BACK** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom, a zatim odaberite **Da**.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Poništavanje veze s davateljem usluga treće strane

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instaliranog davatelja usluga treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između davatelja usluga treće strane i svog uređaja.

Spotify

Spotify je digitalna glazbena usluga koja vam osigurava pristup do milijuna pjesama.

SAVJET: Za povezivanje s uslugom Spotify potrebno je na mobilni uređaj instalirati aplikaciju Spotify. Potrebni su kompatibilni mobilni digitalni uređaj i premium pretplata, gdje je dostupna. Idite na www.garmin.com/.

U ovom se proizvodu nalazi softver Spotify na koji se primjenjuju licence trećih strana koje možete pronaći na web-mjestu: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Glazba u pozadini svakog putovanja uz Spotify. Reproducirajte pjesme omiljenih izvođača ili neka vas zabavlja Spotify.

Preuzimanje zvučnog sadržaja s usluge Spotify

Prije preuzimanja zvučnog sadržaja s usluge Spotify morate se povezati s Wi-Fi mrežom (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 30*).

- 1 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Spotify**.
- 4 Odaberite **Dodaj glazbu i podcastove**.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.


NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je razina napunjenosti baterije preniska, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Odabrani popisi pjesama i druge stavke preuzimaju se na uređaj.


Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na uređaj najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).

S računala možete učitati osobne zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke na uređaj Forerunner 245 Music. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/musicfiles.

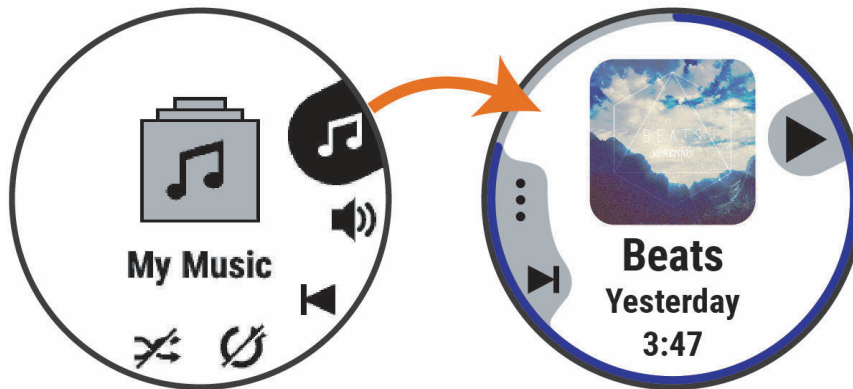
- 1 Uređaj povežite s računalom pomoću isporučenog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express odaberite uređaj i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu uređaja Forerunner 245 Music odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

- 1 Držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
- 2 Povežite slušalice pomoću Bluetooth tehnologije (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 52*).
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 50*).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na pametnom telefonu odaberite **Uprav.telefon..**
 - Za slušanje glazbe davatelja usluga treće strane odaberite njegov naziv.
- 5 Odaberite  za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.

Upravljanje reprodukcijom glazbe

NAPOMENA: Neke mogućnosti upravljanja reprodukcijom glazbe dostupne su samo na uređaju Forerunner 245 Music.



Upravljanje	Odaberite za upravljanje sadržajem nekih davatelja usluga treće strane.
⋮	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
↻	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔄	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Odaberite opciju:
 - Na uređaju Forerunner 245 Music držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu za pristup upravljanju glazbom.
 - Na uređaju Forerunner 245 odaberite **DOWN** za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget za upravljanje glazbom u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 61](#)).
- 3 Odaberite **Izvori glazbe > Uprav.telefon..**

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na uređaj Forerunner 245 Music trebate povezati slušalice s pomoću Bluetooth tehnologije.

- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od uređaja.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **⚙️ > Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

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

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Svi stat.pod..**
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Efekt vježbanja (O efektu vježbanja, stranica 44)**.
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Puls (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 52)**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Za prikaz vremena i ponavljanja pri svakom setu vježbi snage odaberite **Setovi**.
 - Za prikaz vremena i udaljenosti pri svakom intervalu plivanja odaberite **Intervali**.
 - Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Puls**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbrisi 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.

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 **Izbrisi**.

NAPOMENA: Mac operacijski sustavi pružaju ograničenu podršku za MTP protokol prijena datoteka. Morate otvoriti pogon Garmin u Windows operacijskom sustavu. Trebali biste koristiti aplikaciju Garmin Express kako biste uklonili glazbene datoteke s uređaja.

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 Dovršenje 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.

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. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu garmin.com/connectapp ili idite na web-mjesto www.garminconnect.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadanice i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor 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 postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite .
- 4 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za prikaz svoje staze na karti, spremanje lokacije i pronalazak puta do vlastitog doma.

Staze

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.


Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Praćenje staze na uređaju

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Staze**.
- 5 Odaberite stazu.
- 6 Odaberite **Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije odaberite **START**.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 5 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 6 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Brisanje svih spremljenih lokacija

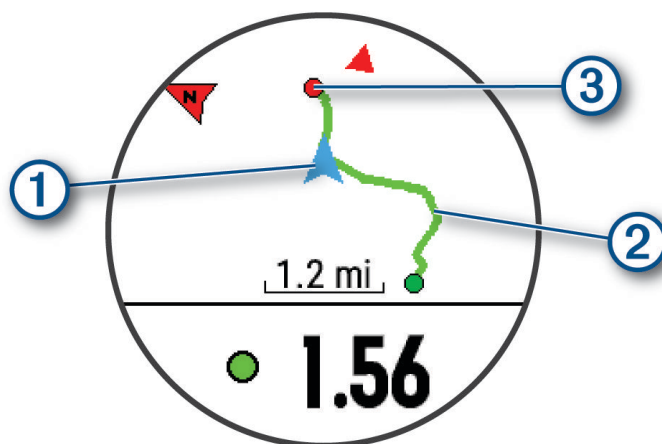
Sve spremljene lokacije možete izbrisati odjednom.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije > Izbrisi sve**.

Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **STOP > Natrag na početak**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ①, trag koji treba slijediti ② te vaše odredište ③.

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje zadnje spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Navigacija > Aktivnosti**.
- 4 Odaberite zadnju spremljenu aktivnost.
- 5 Odaberite **Natrag na početak**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.
- 7 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije uređaj mora locirati satelite.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite **Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 5 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Karta

↖ predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 58](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 58](#))

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙ > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Za prikaz karte tijekom navigacije odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**.
 - Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **UP** i **DOWN**.
 - Za odustajanje odaberite **BACK**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.


Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth sensorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Ako uparujete senzor pulsa, stavite ga.
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.
NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

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 bežičnih senzora, stranica 58](#)).

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.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.


- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).


Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor** > **Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 85](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 7](#)).

Svjesnost o situaciji

Vaš Forerunner uređaj može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o okolini. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.


NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Forerunner softver prije uparivanja Varia uređaja ([Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 78](#)).

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58](#)).


- 1 Dodajte brzi pregled widgeta **RCT KAMERA** na sat ([Widgeti, stranica 28](#)).
- 2 U brzom pregledu widgeta **RCT KAMERA** odaberite opciju:
 - Odberite  za snimanje fotografije.
 - Odaberite  za spremanje isječka.

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.


Prilagođavanje vašeg uređaja

Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
 - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodaj**.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite **Brzi pregledi widgeta** za uključivanje ili isključivanje sažetaka widgeta.
NAPOMENA: Sažeci widgeta prikazuju sažete podatke za više widgeta na jednom zaslonu.
- 4 Odaberite **Uredi**.
- 5 Odaberite widget.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
- 7 Odaberite **Dodaj widgete**.
- 8 Odaberite widget.
Widget je dodan slijedu widgeta.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 5](#)).

- 1 Za otvaranje izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj kontrole** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed kontrola** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
 - Odaberite **Ukloni kontrole** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Odaberite **START**, odaberite aktivnost, držite UP, a zatim odaberite postavke aktivnosti.

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap (*Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 65*).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause, stranica 64*).

Automatski odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora (*Automatski odmor, stranica 13*).

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 66*).

Automatski setovi: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 63*).

Uredi težinu: Omogućuje korisniku dodavanje i uređivanje težine tijekom aktivnosti praćenja ponavljanja.

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Upotreba opcija GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 66*). Upotrebom bilo koje od tih opcija prije ćete potrošiti bateriju nego kada upotrebljavate samo GPS. Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac, stranica 67*).

Tipka Dionica: Omogućuje bilježenje dionice, seta ili odmora tijekom aktivnosti (*Uključivanje i isključivanje tipke Dionica, stranica 66*).

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma, stranica 22*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 67*).

Bilježenje maks.VO2: Omogućuje bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnost terenskog trčanja (*Isključivanje bilježenja maksimalnog VO2, stranica 42*).

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.


Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 65*).

Prepoznavanje zaveslaja: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje zaveslaja tijekom plivanja u bazenu.

Upozorenja vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu udaljenost.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencia	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 22 i Izračuni zona pulsa, stranica 23 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Omogućavanje funkcije Auto Pause

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

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

Postavljanje upozorenja

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Upozorenja**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
- Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.

7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

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

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 68*).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 63*).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti (*Procjena aktivnosti, stranica 8*). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.


5 Odaberite **Samoprocjena**.

6 Odaberite opciju:

- Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
- Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

Uključivanje i isključivanje tipke Dionica

Postavku Tipka Dionica možete uključiti kako biste tijekom aktivnosti pomoću gumba BACK bilježili podatke o dionicama ili odmorima. Postavku Tipka Dionica možete isključiti kako biste izbjegli nenamjerno bilježenje dionica zbog slučajnog pritiskanja gumba.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Tipka Dionica**.

Status tipke Dionica mijenja se u Uključi ili Isključi na temelju trenutnih postavki.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

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


- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatsko pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **GPS**.
- 6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Normalni (samo GPS)** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru (*UltraTrac, stranica 67*).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 66*).

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.


UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Pliv. u bazenu**.
- 2 Držite **UP**.
- 3 Odaberite **Postavke > Veličina bazena**.
- 4 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.


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. Držite **UP**, odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

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.

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni s popisa**.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 30](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgledsate odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgledsata ili instaliranog Connect IQ izgledsata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako koristite prethodno učitani izgled sata, odaberite opciju **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgledsata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila kazaljki analognog izgledsata odaberite **Kazaljke**.
 - Za promjenu stila znamenki digitalnog izgledsata odaberite **Izgled**.
 - Za promjenu stila sekundi digitalnog izgledsata odaberite **Sekunde**.
 - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
 - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgledsata odaberite **Istaknuta boja**.
 - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
 - Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Postavke sustava

Držite **UP** i odaberite  > **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 69](#)).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 69](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Vrijeme spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računaru.

Autom. zaključ.: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 69](#)).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 77](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku **UP**, a zatim odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.

3 Odaberite **Tijekom aktivnosti** ili **Ne tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tipke i upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki i alarma.
- Odaberite **Kretnja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Postavljanje zvukova uređaja

Možete postaviti uređaj tako da oglašava zvučni signal ili vibraciju prilikom pritiska na tipku ili prikazivanja upozorenja.

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Sustav** > **Zvukovi**.


3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tonovi tipki** za uključivanje i isključivanje tonova tipki.
- Odaberite **Tonovi upozorenja** za omogućavanje postavki tonova upozorenja.
- Odaberite **Vibracija** za uključivanje i isključivanje vibracije uređaja.
- Odaberite **Vibriranje tipki** za omogućavanje vibracije prilikom pritiska na tipku.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, te nadmorsku visinu, težinu, visinu i temperaturu.

1 Na zaslonu sata držite **UP**.

2 Odaberite  > **Sustav** > **Jedinice**.

3 Odaberite vrstu mjerenja.

4 Odaberite mjernu jedinicu.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u sažetku i povijesti aktivnosti.

1 Na izgledu sata držite **UP**.

2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Preferirani tempo/brzina**.

3 Odaberite aktivnost.


Način rada na proširenom zaslonu

Pomoću Načina rada na proširenom zaslonu možete prikazati zaslone s podacima s vašeg Forerunner uređaja na kompatibilnom Edge uređaju tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.


Sat

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronade satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme** > **Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronade satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 77*).

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme** > **Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma





Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata** > **Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** > **Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

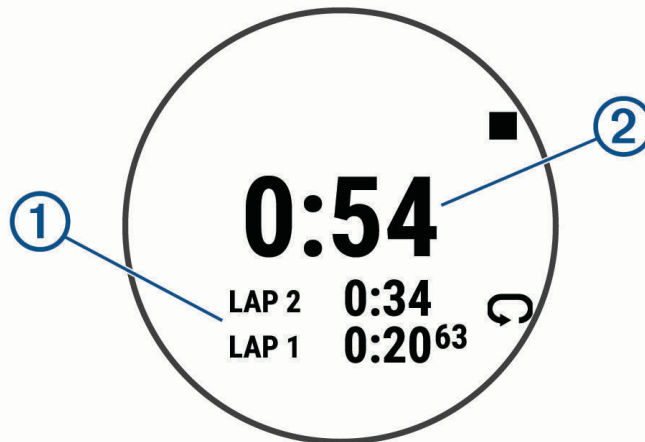
- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Odaberite  > **Spremanje mjerača vremena** kako biste spremili mjerač odbrojavanja.
 - Odaberite  > **Ponovo pokreni** > **Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
 - Odaberite  > **Zvukovi** i odaberite vrstu obavijesti.
- 5 Odaberite .

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 61*).
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite **:**.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom s pomoću uređaja.



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 sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58*).
Widget VIRB automatski je dodan slijedu widgeta.
- 3 Pritisnite **UP** ili **DOWN** na zaslonu sata za prikaz VIRB widgeta.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **⚙️**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti


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 sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 58*).
Ako je kamera uparena, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aktivnostima.
- 3 Tijekom aktivnosti pritisnite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 4 Ako je potrebno, pričekajte da se sat poveže s kamerom.
- 5 Držite **UP**.
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom s pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite  > **Način snimanja** > **Pok.i zaus.mj.vr.**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom s pomoću opcija izbornika odaberite  > **Način snimanja** > **Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**.
Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa pritisnite **DOWN**.
 - Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa pritisnite **STOP**.
 - Za snimanje nekoliko fotografija uzastopnim snimanjem odaberite **Snimi uzastopne fotografije**.
 - Za uključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Mirovanje kamere**.
 - Za isključivanje načina rada za mirovanje odaberite **Aktiviranje kamere**.

Informacije o uređaju


Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Opis**.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 73*).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 73*).
Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

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 Obrisite sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

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

Promjena narukvice

Uređaj je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili narukvicu.



- 2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novu narukvicu.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu druge narukvice.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Forerunner 245 – trajanje baterije kao sat	Do 7 dana s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Forerunner 245 – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 24 sata s uključenim GPS-om i mjerenjem pulsa na zapešću
Forerunner 245 Music – trajanje baterije kao sat	Do 7 dana s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Forerunner 245 Music – trajanje baterije kao sat s glazbom	Do 8 sati s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona, mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Forerunner 245 Music – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 24 sata s uključenim GPS-om i mjerenjem pulsa na zapešću
Forerunner 245 Music – trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti i s glazbom	Do 6 sati s uključenim GPS-om, mjerenjem pulsa na zapešću i reprodukcijom glazbe
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music – pohrana multimedijskog sadržaja	3,5 GB (otprilike 500 pjesama)
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)
Forerunner 245Radijska frekvencija/protokol za Forerunner 245	2,4 GHz pri 2 dBm nominalno <ul style="list-style-type: none">• ANT+ bežični komunikacijski protokol• Bluetooth 4.2 tehnologija
Forerunner 245 MusicRadijska frekvencija/protokol za Forerunner 245 Music	2,4 GHz <ul style="list-style-type: none">• pri 2 dBm nominalno ANT+ bežični komunikacijski protokol• pri 10 dBm nominalno Bluetooth 4.2 tehnologija• pri 13,6 dBm nominalno Wi-Fi bežična tehnologija

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

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

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsno oksimetra nije dostupna u svim državama.

Praćenje aktivnosti

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

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.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim odaberite **START**.
- 3 Odaberite **START**.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 55*).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).
- 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.
Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.
NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Primanje 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.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

- 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 putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin Connect računom pomoću Wi-Fi bežične mreže.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 **LIGHT** pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite **LIGHT** pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve podatke o aktivnostima i spremljenu glazbu, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 3*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 27*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.

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.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.




Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Forerunner kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju držite **LIGHT** i odaberite  kako biste uključili Bluetooth tehnologiju i prešli u način rada za uparivanje.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 69*).
 - Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 27*).
 - Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 8*).
 - Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 26*).
 - Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 68*).
 - Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 4*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje, stranica 34*).
 - Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 34*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Isključite funkciju pulsne oksimetrije (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 34*).
 - Za aktivnost upotrijebite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 67*).
 - Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke sustava, stranica 68*).

Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

ANT+ senzore ručno možete upariti pomoću postavki uređaja. Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.

Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.

3 Držite **UP**.

4 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.

5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite **UP**.

2 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 63*).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe uređaja serije Forerunner 245 Music povezanog sa slušalicama pomoću Bluetooth tehnologije signal je najjači kada ne postoje prepreke između uređaja i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Preporučujemo da slušalice nosite tako da se antena nalazi na istoj strani tijela kao i uređaj serije Forerunner 245 Music.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati premjestiti sat na drugo zapešće.

Dodatak

Podatkovna polja

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

% maks.pulsa u zadnjoj dionici: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% maksimalnog pulsa u dionici: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

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

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

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Balan.vrem.dod. s tlom u dionici: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans vr.dod.s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja po intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Brzina zaveslaja u dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Ciljni tempo na prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Ciljni tempo na slj.prolazu: Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.

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).

Dolazak na sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljina koraka u dionici: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Efekt aerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Efekt anaerobnog vježbanja: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

GPS: Jačina signala GPS satelita.

Ispravljena brzina: Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

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

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

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Lokacija: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

Maks.% maks. pulsa u int.: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Maks.% rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksimalni puls u intervalu: Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

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

Odredišna točka: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Okom.oscilacija po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.

Omj.vert.oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Omjer vertikalne oscil.u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Pr.% maks.pulsa u intervalu: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Pr.% rez.pul.na z.dion: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.

Pr. balans vrem. dodira s tlom: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

Pr.vertikalna oscilacija: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

PR.VRIJ.D.DOL.: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PR.VRIJ.DOL.: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Predviđena uk.udaljen.: Predviđena udaljenost od početka do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udalj.na prolazu: Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Pros. % maks.pulsa: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Pros.br.zavesl.po dulj.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros.vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Prosječan omjer vert.oscilacije: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 12*).

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna duljina koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječni % rez.pulsa u int.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

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

Prosječni puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Proteklo 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 senzorom pulsa.

Puls dionice: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Puls u zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Razina baterije: Prestali kapacitet baterije.

Širina/dužina: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

Sljedeća točka: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Smjer: Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Stanje performansi: Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

Staza: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

STRES: Vaša trenutna razina stresa.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf u zadnjoj duljini: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

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

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na prolazu: Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

TRAJANJE PLIVANJA: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost do sljedeće točke: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udaljenost intervala: Prijedena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost na prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.

Udaljenost na slj.prolazu: Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.

Udaljenost zadnje dionice: Prijedena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Ukupna prednost/zaostatak: Trčanje. Ukupno vrijeme prednosti ili zaostatka u odnosu na ciljni tempo.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme dodira s tlom: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Vrijeme do sljedećeg: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijedene duljine bazena.

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

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

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

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

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

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.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

