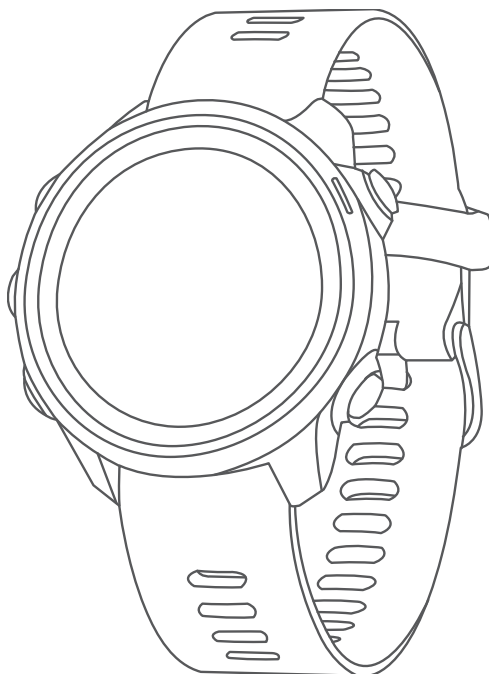


GARMIN®



FORERUNNER® 245/245 MUSIC

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, TracBack®, VIRB® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, tempe™, TrueUp™, Varia™ in Varia Vision™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iTunes® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Za programsko opremo Spotify® veljajo licence tretjih oseb, ki so na voljo tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Zwift™ je blagovna znamka družbe Zwift, Inc. Druge blagovne znamke in trgovska imena so v lasti ustreznih lastnikov.

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

M/N: A03568, AA3568

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Pregled naprave.....	1
Stanje GPS-a in ikone stanja.....	2
Nastavitev ure.....	2
Združevanje pametnega telefona z napravo.....	3
Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect.....	3
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	3
Ogled obvestil.....	3
Upravljanje obvestil.....	3
Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo.....	4
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth.....	4
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom.....	4
Ogled menija upravljalnih elementov.....	5
Tek.....	6
Dejavnosti in programi.....	7
Začetek dejavnosti.....	7
Namigi za beleženje dejavnosti.....	7
Zaustavitev dejavnosti.....	8
Ocena dejavnosti.....	8
Dodajanje dejavnosti.....	8
Ustvarjanje dejavnosti po meri.....	9
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	9
Virtualni tek.....	9
Umerjanje razdalje na tekalni stezi.....	9
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	10
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	10
Dejavnosti na prostem.....	10
Tek po atletski stezi.....	11
Namigi za beleženje teka po atletski stezi.....	11
Plavanje.....	11
Plavanje v bazenu.....	11
Beleženje razdalje.....	12
Plavalna terminologija.....	12
Vrsta zavesljajev.....	12
Namigi za dejavnosti plavanja.....	12

Počitek med plavanjem v bazenu.....	12
Samodejni počitek.....	13
Vadba z dnevnikom.....	13
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	13

Vadba.....	14
Vadbe.....	14
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	14
Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect.....	14
Pošiljanje vadbe po meri v napravo.....	14
Začetek vadbe.....	15
Izvajanje dnevne predlagane vadbe.....	15
Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo.....	15
Po vadbi plavanja v bazenu.....	15
Koledar vadb.....	16
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	16
Funkcija Adaptive Training Plans.....	16
Začetek današnje vadbe.....	16
Intervalne vadbe.....	16
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	17
Začetek intervalne vadbe.....	17
Ustavitev intervalne vadbe.....	17
Nastavitev cilja vadbe.....	18
Preklic cilja vadbe.....	18
Uporaba funkcije Virtual Partner.....	18
Vadba s funkcijo PacePro.....	19
Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect.....	19
Začetek načrta funkcije PacePro.....	20
Ustavitev načrta funkcije PacePro...	20
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo.....	21
Osební rekordí.....	21
Ogled osebnih rekordov.....	21
Obnovitev osebnega rekorda.....	21
Brisanje osebnega rekorda.....	21
Brisanje vseh osebnih rekordov.....	22
Uporaba metronoma.....	22
Nastavitev uporabniškega profila.....	22
Cilji pripravljenosti.....	22
O območjih srčnega utripa.....	23

Nastavljanje območij srčnega utripa.....	23	Prošnja za pomoč.....	32
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	23	Deljenje dogodka v živo.....	32
Izračuni območij srčnega utripa...	24	Funkcije za srčni utrip.....	32
Začasna ustavitev stanja vadbe.....	24	Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	32
Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe.....	24	Nošenje ure.....	32
Merjenje aktivnosti.....	24	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	33
Samodejni cilj.....	25	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	33
Uporaba opozorila za gibanje.....	25	Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo.....	33
Vklop opozorila o gibanju.....	25	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	34
Spremljanje spanja.....	25	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	34
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	25	Dinamika teka.....	34
Uporaba načina Ne moti.....	26	Ogled pripomočka za srčni utrip.....	35
Minute intenzivnosti.....	26	Vadba z dinamiko teka.....	35
Zbiranje minut intenzivnosti.....	26	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka.....	37
Dogodki Garmin Move IQ™.....	26	Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi.....	37
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	26	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju.....	38
Izklop merjenja aktivnosti.....	26	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka.....	38
Pametne funkcije.....	27	Meritve zmogljivosti.....	39
Povezane funkcije Bluetooth.....	27	Izklop obvestil o zmogljivosti.....	39
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	27	Samodejno zaznavanje srčnega utripa.....	40
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	27	Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	40
Iskanje izgubljene mobilne naprave.....	28	Stanje vadbe.....	40
Pripomočki.....	28	Namigi za pridobitev stanja vadbe.....	41
Prikaz pripomočkov.....	29	O ocenah najvišjega VO2.....	41
O pripomočku Moj dan.....	29	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	42
Ogled pripomočka za vreme.....	29	Izklop beleženja najvišjega VO2...	42
Spremljanje hidracije.....	29	Čas regeneracije.....	42
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	29	Ogled časa regeneracije.....	42
Funkcije Connect IQ.....	30	Srčni utrip med regeneracijo.....	43
Prenos funkcij Connect IQ.....	30	Obremenitev pri vadbi.....	43
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	30	Ogled predvidenih časov tekem.....	43
Povezane funkcije Wi-Fi.....	30	Stanje zmogljivosti.....	43
Vzpostavljjanje povezave z omrežjem Wi-Fi.....	30	O funkciji Training Effect.....	44
Funkcije za varnost in sledenje.....	31	Pulzni oksimeter.....	44
Dodajanje stikov v sili.....	31		
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	31		

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	45	Navigacija.....	55
Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	45	Proge.....	55
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	45	Sledenje progi v napravi.....	55
Uporaba pripomočka za raven stresa..	46	Shranjevanje lokacije.....	56
Body Battery.....	46	Urejanje shranjenih lokacij.....	56
Prikaz pripomočka Body Battery.....	47	Brisanje vseh shranjenih lokacij.....	56
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	48	Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo.....	57
Pripomoček za statistične podatke o zdravju.....	48	Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti.....	57
Glasba.....	48	Navigacija do shranjene lokacije.....	58
Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom.....	48	Zemljevid.....	58
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	49	Dodajanje zemljevida dejavnosti.....	58
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom.....	49	Obračanje in povečevanje zemljevida.....	58
Spotify®.....	49	Nastavitve zemljevida.....	58
Prenos zvočne vsebine storitve Spotify.....	49	Brezžični senzorji.....	59
Prenos osebne zvočne vsebine.....	50	Združevanje brezžičnih senzorjev.....	59
Poslušanje glasbe.....	50	Senzor korakov.....	59
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	51	Tek s senzorjem korakov.....	59
Spreminjanje načina zvoka.....	51	Umerjanje senzorja korakov.....	59
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu.....	52	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov.....	60
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	52	Ročno umerjanje senzorja korakov.....	60
Zgodovina.....	52	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov.....	60
Ogled zgodovine.....	52	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	60
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	53	Zavedanje razmer.....	60
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	53	Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	61
Brisanje zgodovine.....	53	tempe.....	61
Upravljanje podatkov.....	53	Prilagajanje naprave.....	61
Brisanje datotek.....	53	Prilagajanje seznama dejavnosti.....	61
Odklop kabla USB.....	54	Prilagajanje kolesa pripomočkov.....	61
Garmin Connect.....	54	Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	62
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	55	Nastavitve dejavnosti.....	62
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	55	Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	63
		Opozorila.....	63
		Omogočanje Auto Pause.....	64
		Nastavitev opozoril.....	65
		Auto Lap.....	65
		Označevanje krogov po razdalji....	65

Omogočenje samoocene	66
Vklop in izklop tipke Lap	66
Uporaba samodejnega pomikanja ...	66
Spreminjanje nastavitve GPS	67
GPS in drugi satelitski sistemi	67
UltraTrac	67
Nastavljanje velikosti bazena	67
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	67
Odstranitev dejavnosti ali programa	68
Nastavitve videza ure	68
Prilagajanje videza ure	68
Nastavitve sistema	69
Nastavitve časa	69
Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona	69
Nastavitev zvokov naprave	70
Spreminjanje merskih enot	70
Prikaz tempa ali hitrosti	70
Način razširjenega zaslona	70
Ura	70
Sinhronizacija časa z GPS-om	70
Ročna nastavitve časa	70
Nastavljanje alarma	71
Brisanje alarma	71
Vklop odštevalnika	71
Uporaba štoparice	72
Daljinski upravljalnik za napravo VIRB	72
Upravljanje športne kamere VIRB	72
Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	73

Informacije o napravi..... 73

Ogled informacij o napravi	73
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	73
Polnjenje naprave	74
Namigi za polnjenje naprave	74
Nega naprave	74
Čiščenje ure	75
Zamenjava pasčkov	75
Specifikacije	76

Odpravljanje težav..... 76

Posodobitve izdelkov	76
----------------------------	----

Nastavitev programa Garmin Express	77
Pridobivanje dodatnih informacij	77
Merjenje aktivnosti	77
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	77
Moje število korakov ni točno	77
Jezik naprave je napačen	77
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	77
Minute intenzivnosti utripajo	78
Pridobivanje satelitskih signalov	78
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	78
Ponovni zagon naprave	78
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev	78
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	79
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	79
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	79
Telefon se noče povezati z napravo	79
Podaljševanje življenjske dobe baterije	80
Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?	80
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	80
Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane	81

Dodatek..... 81

Podatkovna polja	81
O območjih srčnega utripa	84
Izračuni območij srčnega utripa	85
Standardne ocene za najvišji VO2	85
Velikost in premer kolesa	86
Definicije simbolov	88

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



① LIGHT	Izberite za vklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.
② START STOP	Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③ BACK	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za beleženje kroga med dejavnostjo.
④ DOWN	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Držite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo (<i>Elementi za upravljanje predvajanja glasbe</i> , stran 51).
⑤ UP	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za ogled menija.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Krog in ikone stanja GPS-a začasno prekrivajo vse podatkovne zaslone. Pri dejavnostih na prostem obroček stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje načina razširjenega zaslona
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije naprave Forerunner, opravite naslednje.

- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 31](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 48](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 30](#)).

Združevanje pametnega telefona z napravo

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

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave.
- 3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite **UP**, nato pa izberite  > **Telefon** > **Združi s telefonom**.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Namigi za obstoječe uporabnike programa Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon** > **Pametna obvestila** > **Stanje** > **Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavitev zasebnosti.
- 11 Izberite **Premor**.
- 12 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.
- 13 Če želite svojim odgovorom na besedilna sporočila dodati podpis, izberite **Podpis**.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™ v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve** > **Obvestila**.

Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo

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

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

OPOMBA: če imate napravo Forerunner 245 Music, lahko v njej omogočite zvočne pozive prek povezanih slušalk, pri čemer ne potrebujete povezanega pametnega telefona ([Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo, stran 13](#)).

OPOMBA: zvočni poziv Opozorilo o krogu je omogočen privzeto.

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

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Forerunner.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon > Alarmi**.

Ogled menija upravljalnih elementov

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

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).

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



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

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje naprave, stran 74](#)).

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

- 1 Izberite **START** in nato dejavnost.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Začnite teči.



OPOMBA: pri napravi Forerunner 245 Music med dejavnostjo pridržite tipko DOWN, da odprete upravljalne elemente za glasbo ([Elementi za upravljanje predvajanja glasbe, stran 51](#)).

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



OPOMBA: za več možnosti teka glejte [Zaustavitev dejavnosti, stran 8](#).

Dejavnosti in programi

Uro lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitnes. Ko pričnete z dejavnostjo, ura prikaže in zabeleži podatke senzorja. Ustvarite lahko dejavnosti po meri ali nove dejavnosti na podlagi privzetih dejavnosti (*Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 9*). Ko končate dejavnosti, jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Dejavnosti in programe Connect IQ™ lahko v uro dodajate tudi z aplikacijo Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 30*).

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

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Forerunner (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59*).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama (*Prilagajanje seznama dejavnosti, stran 61*).

3 Izberite možnost:

- Izberite dejavnost med priljubljenimi.
- Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.

4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.

5 Počakajte, da se prikaže obvestilo **GPS**.

Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).

6 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

OPOMBA: pri napravi Forerunner 245 Music lahko med dejavnostjo pridržite **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo (*Elementi za upravljanje predvajanja glasbe, stran 51*).

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 74*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, pritisnite **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

1 Pritisnite gumb **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani** > ✓ > **Končano**.
OPOMBA: če je omogočena samoocena, lahko vnesete zaznani napor za dejavnost (*Omogočenje samoocene, stran 66*).
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek** > **TracBack**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek** > **Ravna črta**.
OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.
- Če želite izmeriti razliko med srčnim utripom ob koncu dejavnosti in srčnim utripom dve minuti pozneje, izberite **SU med regenerac.** in počakajte, da časovnik odšteje čas.
- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi** > **Da**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Ocena dejavnosti

Preden lahko ocenite dejavnost, morate v uri Forerunner omogočiti nastavitev samoocene (*Omogočenje samoocene, stran 66*).

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani** (*Zaustavitev dejavnosti, stran 8*).

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete »».

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dodajanje dejavnosti

V napravi so že naložene številne običajne dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem. Te dejavnosti lahko dodate na svoj seznam dejavnosti.

1 Izberite **START**.

2 Izberite **Dodaj**.

3 Na seznamu izberite dejavnost.

4 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

5 Izberite lokacijo na seznamu dejavnosti.

6 Pritisnite gumb **START**.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

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

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti, stran 62](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Virtualni tek

Napravo Forerunner lahko združite z združljivim programom drugega ponudnika za pošiljanje podatkov o tempu, srčnem utripu ali kadenci.

- 1 Izberite **START > Virtualni tek**.
- 2 V tabličnem računalniku, namiznem računalniku ali pametnem telefonu odprite program Zwift™ ali drug program za virtualno vadbo.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za začetek dejavnosti teka in združitve naprave.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik dejavnosti.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno posodobite umerjanje ob vsaki menjavi tekalne steze.

- 1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 7](#)) in na tekalni stezi pretečite vsaj 1,5 km (1 mi).
- 2 Ko končate tek, izberite **STOP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba. Vadbe in načrte vadb lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

1 Pritisnite gumb **START**.

2 Izberite **Moč**.

Ko prvič beležite dejavnost vadbe za moč, morate izbrati, na katerem zapestju imate uro.

3 Izberite vadbo.

OPOMBA: če v uro niste prenesli nobene vadbe za moč, lahko izberete **Prosto** > **START** in se premaknete na 6. korak.

4 Pritisnite **DOWN** za ogled seznama korakov vadbe (izbirno).

NAMIG: med ogledom korakov vadbe lahko pritisnete **START** za ogled animacije izbrane vaje, če je na voljo.

5 Pritisnite **START** > **Začni z vadbo** > **START**, da zaženete časovnik serije.

6 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

7 Za dokončanje serije pritisnite **BACK**.

Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.

8 Po potrebi uredite število ponovitev.

NAMIG: dodate lahko tudi utež, ki ste jo uporabili za serijo.

9 Ko končate počitek, pritisnite **BACK** za začetek naslednje serije.

10 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.

11 Po zadnji seriji pritisnite **STOP**, da ustavite časovnik serije.

12 Izberite **Prekini vadbo** > **Shrani**.

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na napravo.

Napravo uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.

- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.

- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.

- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.

Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate napravo, vrne v začetni položaj.

OPOMBA: vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.

- Vključite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.

- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.

Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko nove dejavnosti, ki temeljijo na privzetih dejavnostih, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi dejavnosti po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri, stran 9](#)).

Tek po atletski stezi

Preden se odpravite na tek po atletski stezi, se prepričajte, da boste tekli po atletski stezi standardne oblike in dolžine 400 m.

Z dejavnostjo teka po stezi lahko beležite podatke o stezi na prostem, vključno z razdaljo v metrih in vmesnimi časi krogov.

- 1 Postavite se na stezo na prostem.
- 2 Izberite **START > Tek po stezi**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Če tečete na 1. stezi, preskočite na korak 10.
- 5 Držite tipko **UP**.
- 6 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 7 Izberite **Številka steze**.
- 8 Izberite številko steze.
- 9 Dvakrat izberite **BACK**, da se vrnete v časovnik dejavnosti.
- 10 Izberite **START**.
- 11 Tecite po stezi.

Ko pretečete 3 kroge, naprava zabeleži mere atletske steze in umeri njeno razdaljo.

- 12 Ko končate tek, izberite **STOP > Shrani**.

Namigi za beleženje teka po atletski stezi

- Preden začnete tek po atletski stezi, počakajte, da se indikator stanja GPS obarva zeleno.
- Med prvim tekom po neznani atletski stezi, pretečite najmanj 3 kroge, da umerite razdaljo atletske steze. Za dokončanje kroga tecite nekoliko naprej od začetne točke.

- Vsak krog pretečite po isti stezi.

OPOMBA: privzeta razdalja funkcije Auto Lap® je 1600 m ali 4 kroge po stezi.

- Če tečete po stezi, ki ni prva, v nastavitvah dejavnosti nastavite številko steze.

Plavanje

OBVESTILO

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

Plavanje v bazenu

Za beleženje podatkov o plavanju, vključno z razdaljo, tempom ter številom in vrsto zamahov, lahko uporabite dejavnost plavanja v bazenu.

- 1 Izberite **START > Plav. v baz.**.

Ko prvič izberete dejavnost za plavanje v bazenu, morate izbrati velikost bazena ali vnesti velikost po meri.

- 2 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 3 Na začetku in koncu vsakega obdobja počitka izberite **BACK**.
- 4 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

NAMIG: če si želite ogledati podatke o srčnem utripu med plavanjem, lahko dodate podatkovna polja za srčni utrip (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 63*).

Beleženje razdalje

Naprava Forerunner meri in beleži razdaljo na osnovi preplavanih dolžin bazena. Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna ([Nastavljanje velikosti bazena, stran 67](#)).

NAMIG: za natančne rezultate preplavajte celotno dolžino in za celotno dolžino uporabite enak zamah. Med počivanjem začasno ustavite časovnik.

NAMIG: da bo naprava lažje štela dolžine, se močno odrinite od stene in drsite, preden prvič zamahnete.

NAMIG: med vadbami začasno ustavite časovnik ali uporabite funkcijo beleženja vadb ([Vadba z dnevnikom, stran 13](#)).

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zavesljaj: zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev so prikazane v zgodovini plavanja in računu Garmin Connect. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot podatkovno polje po meri ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 63](#)).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Metulj	Delfin
Mešano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se pri beleženju vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 13)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri.
Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko UP, izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko **BACK**.
Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite **BACK**, če želite začeti počitek.
Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **BACK** in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Samodejni počitek

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Naprava samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, naprava samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, naprava samodejno začne nov interval plavanja. Funkcijo samodejnega počitka lahko vklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti, stran 62*).

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če ne želite uporabljati funkcije samodejnega počitka, izberite **BACK**, da ročno označite začetek in konec vsakega intervala počitka.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov.

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

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah s tehnologijo Bluetooth, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen s programom Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon utiša primarni zvok, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Opozorilo o krogu**.
OPOMBA: zvočni poziv **Opozorilo o krogu** je omogočen privzeto.
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi s podatki o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
 - Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause®, izberite **Dogodki časovnika**.
 - Če želite slišati pozive za vsak korak vadbe, izberite **Opozorila za vadbo**.
 - Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozorila dejavnosti**.
 - Če želite, da se tik pred zvočnim opozorilom ali pozivom predvaja zvočni signal, izberite **Toni**.
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.

Vadba

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

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

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 54).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stran 54).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Vadbe > Ustvarite vadbo**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Ustvarite vadbo po meri.
- 5 Izberite **Shrani**.
- 6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v uro ([Pošiljanje vadbe po meri v napravo](#), stran 14).

Pošiljanje vadbe po meri v napravo

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v napravo ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect](#), stran 14).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Vadbe**.
- 3 Na seznamu izberite vadbo.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

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

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Izvajanje dnevne predlagane vadbe

Preden lahko naprava prikaže predlog za dnevno vadbo, potrebujete stanje vadbe in oceno najvišjega VO2 (*Stanje vadbe, stran 40*).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite **Tek**.
Prikaže se dnevna predlagana vadba.
- 3 Izberite **START** in izberite eno od možnosti:
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.
 - Če želite zavreči vadbo, izberite **Opusti**.
 - Če želite pregledati korak vadbe, izberite **Koraki**.
 - Če želite posodobiti nastavitev cilja vadbe, izberite **Vrsta cilja**.
 - Če želite izklopiti prihodnja obvestila o vadbi, izberite **Onemogoči poziv**.

Predlagana vadba se samodejno prilagodi spremembam vadbenih navad, časa regeneracije in najvišjega VO2.

Vklop in izklop pozivov za dnevno predlagano vadbo

Dnevne predlagane vadbe temeljijo na vaši zgodovini vadbe, najvišjem VO2, spanju in času regeneracije.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka.
- 3 Po potrebi izberite **BACK**, da opustite vadbo.
- 4 Držite tipko **UP**.
- 5 Izberite **Trening > Vadbe > Današnji predlog**.
- 6 Izberite **START**.
- 7 Izberite **Onemogoči poziv** ali **Omogoči poziv**.

Po vadbi plavanja v bazenu

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi plavanja. Ustvarjanje in pošiljanje vadbe plavanja v bazenu sta podobna postopkoma *Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect, stran 14* in *Pošiljanje vadbe po meri v napravo, stran 14*.

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz. > Možnosti > Trening**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Moje vadbe**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
 - Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz programa Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 54](#)) in združiti napravo Forerunner z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin®, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi Forerunner doda pripomoček trener Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v napravo pošljete načrt vadbe trenerja Garmin, se na kolesu pripomočkov prikaže pripomoček trener Garmin.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka trener Garmin.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.



- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite **Ogled** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost **Odprto**.
- 6 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 7 Izberite tipko **BACK**.
- 8 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 9 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 10 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite ✓.
- 11 Izberite tipko **BACK**.
- 12 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.
- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko **BACK**, da začnete prvi interval.
- 7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko **BACK**.
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite **BACK**, s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete **STOP**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner®. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbeno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

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

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- 6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Prekliči cilj > Da**.

Uporaba funkcije Virtual Partner

Funkcija Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite tipko **UP**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.
- 7 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti, stran 7](#)).
- 8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.



Vadba s funkcijo PacePro

Številni tekači na tekmovanjih nosijo trakove s tabelo tempa, ki jim pomagajo doseči cilj za tekmovanje. S funkcijo PacePro lahko ustvarite tabelo tempa po meri na podlagi razdalje in tempa ali razdalje in časa. Ustvarite lahko tudi tabelo tempa za znano progo, če želite optimizirati tempo na podlagi spreminjanja nadmorske višine.

Načrt funkcije PacePro lahko ustvarite s programom Garmin Connect. Pred tekom na progi si lahko ogledate vmesne čase in izris višine.

Prenos načrta funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt funkcije PacePro iz storitve Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 54).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite možnost  ali .
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Trening > Strategije za določanje tempa načrta PacePro**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za ustvarjanje in shranjevanje načrta funkcije PacePro.
- 4 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

Začetek načrta funkcije PacePro

Preden lahko začnete načrt funkcije PacePro, morate prenesti načrt iz računa Garmin Connect.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost teka na prostem.

3 Držite tipko **UP**.

4 Izberite **Trening > Načrti PacePro**.

5 Izberite načrt.

NAMIG: če si želite ogledati vmesne čase, lahko izberete **DOWN > Ogled vmesnih časov**.

6 Izberite **START**, da začnete načrt.

7 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.



①	Ciljni vmesni tempo
②	Trenutni vmesni tempo
③	Napredek pri dokončanju za vmesni čas
④	Preostala razdalja za vmesni čas
⑤	Skupni čas prednosti pred ciljnim časom ali zaostanka za njim

Ustavitev načrta funkcije PacePro

1 Pridržite tipko **UP**.

2 Izberite **Ustavi načrt PacePro > Da**.

Naprava ustavi načrt funkcije PacePro. Merilnik dejavnosti deluje naprej.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Zadržite tipko **UP**.
- 4 Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6 Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8 Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Osební rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osební rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Uporaba metronoma

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko **UP**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vklop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripov na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči ([Tek, stran 6](#)).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite **UP**, da spremenite nastavitve metronoma.

Nastavitev uporabniškega profila

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 24](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU > Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
Funkcija Sam. zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (*Samodejno zaznavanje srčnega utripa, stran 40*).
- 4 Izberite **SU ob počitku > Nastavi po meri** in vnesite srčni utrip v mirovanju.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri ura, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 5 Izberite **Območja > Glede na**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Izberite **Srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 9 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 22*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Začasna ustavitev stanja vadbe

Če ste poškodovani ali bolni, lahko začasno ustavite stanje vadbe. Še naprej lahko beležite vadbene dejavnosti, vendar so stanje vadbe, osredotočenost obremenitve pri vadbi in povratne informacije o regeneraciji onemogočeni.

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite **UP** in izberite **Možnosti > Začasno ustavi stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Začasno ustavi stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Nadaljevanje začasno ustavljenega stanja vadbe

Ko želite spet začeti vaditi, lahko stanje vadbe nadaljujete. Za najboljše rezultate potrebujete najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden (*O ocenah najvišjega VO2, stran 41*).

Izberite možnost:

- V pripomočku za stanje vadbe pridržite **UP** in izberite **Možnosti > Nadaljuj stanje vadbe**.
- V nastavitvah programa Garmin Connect izberite **Statistika zmogljivosti > Stanje vadbe > ⋮ > Nadaljuj stanje vadbe**.

NAMIG: napravo sinhronizirajte z uporabniškim računom Garmin Connect.

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

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

Samodejni cilj

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 69](#)).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite > **Merjenje aktivnosti** > **Opozorilo o premiku** > **Vklop**.

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 26](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 54](#)). Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

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

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite Čas spanja ([Nastavitve sistema, stran 69](#)).

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).

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

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Dogodki Garmin Move IQ™

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

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 69](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

: omogoča, da naprava samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Pametne funkcije

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju, kot so vmesni časi in drugi podatki.

Senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

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

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

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

Obvestila telefona: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Funkcije za varnost in sledenje: omogoča, da prijateljem in družinskim članom pošiljate sporočila in opozorila ter zahtevate pomoč pri stikih v sili, ki so nastavljeni v programu Garmin Connect. Za več informacij glejte ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 31](#)).

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

Prenašanje vadb in prog: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadbe in proge ter jih brezžično pošljete v napravo.

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27](#)).

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

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Iskanje izgubljene mobilne naprave

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

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62*).

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

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

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

Pripomočki

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

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 61*).

Body Battery™: pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Uporaba naprave: prikaže trenutno različico programske opreme in statistične podatke o uporabi naprave.

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in številne druge parametre.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Hidracija: omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

Luči: omogoča upravljanje kolesarskih luči, ko je z napravo Forerunner združena luč Varia™.

Spremljanje menstruacijskega cikla: prikaže trenutni cikel. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Upravljanje glasbe: prikaže upravljalne elemente za glasbo v pametnem telefonu ali napravi.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

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

Zmožljivost: prikaže meritve zmogljivosti, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih.

Pulzni oksimeter: omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Funkcije za upravljanje kamere RCT: omogoča ročno fotografiranje, snemanje videoposnetka in prilagajanje nastavitvev (*Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 61*).

Dihanje: trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

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

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

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

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

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

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočkov.

Pripomočki, ki so na voljo, vključujejo merjenje srčnega utripa in merjenje aktivnosti. Za zmogljivostni pripomoček je potrebnih več dejavnosti z merjenjem srčnega utripa in tekov na prostem z napravo GPS.

- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite **START**.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti v tednu, korake, porabljene kalorije in druge meritve. Če si želite ogledati dodatne meritve, lahko izberete **START**.

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **START** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: pripomoček za spremljanje hidracije lahko prenesete s programom Connect IQ.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Za ogled pripomočka za hidracijo v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **+** za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete.
 - Izberite posodo, za prostornino katere želite, da se poveča količina vnesene tekočine.

NAMIG: nastavitve hidracije, kot so merske enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Funkcije Connect IQ

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo Forerunner združiti s pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3](#)).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Povezane funkcije Wi-Fi

Tehnologija Wi-Fi je na voljo samo v napravi Forerunner 245 Music.

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: naprava samodejno prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava omrežja Wi-Fi.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate napravo povezati s programom Garmin Connect v pametnem telefonu ali programom Garmin Express™ v računalniku.

Za sinhronizacijo naprave s storitvijo tretjega ponudnika glasbe, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi. Če napravo povežete z omrežjem Wi-Fi, se poveča tudi hitrost prenos večjih datotek.

- 1 Postavite se v doseg omrežja Wi-Fi.
- 2 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 3 Izberite **Naprave Garmin**, nato pa izberite napravo.
- 4 Izberite **Splošno > Omrežja Wi-Fi > Dodajte omrežje**.
- 5 Izberite razpoložljivo omrežje Wi-Fi in vnesite podatke za prijavo.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Forerunner povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Forerunner zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

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

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana z združljivim telefonom Android.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.

3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

1 V videzu ure pridržite **UP**.

2 Izberite  > **Varnost** > **Zazn. dogodkov**.

3 Izberite dejavnost z GPS-om.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Forerunner zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V napravi in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 31*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

1 Pridržite gumb **LIGHT**.

2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.

Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Deljenje dogodka v živo

Deljenje dogodka v živo omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času, vključno s skupnim časom in časom zadnjega kroga. Pred dogodkom lahko seznam prejemnikov in vsebino sporočila prilagodite v programu Garmin Connect.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT⁺. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Kadar so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT⁺, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT⁺.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje ure

POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 33*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 45*.

- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.

- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje srčnega utripa**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

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

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

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **UP**.

- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje med dejavnostjo**.

- 3 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 7*).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

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

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost (*Zaustavitev dejavnosti, stran 8*).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opoz. - niz..**
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od vrednosti praga, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

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

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko iz pripomočka pulznega oksimetra odčitajte ročno.

- 1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Dinamika teka

Če senzor uporabite skupaj z združljivo napravo, lahko prikažete povratne informacije o načinu teka v realnem času. Senzor je opremljen z merilnikom pospeškov, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest parametrov teka.

OPOMBA: funkcije dinamike teka so na voljo samo v nekaterih napravah Garmin.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikaže skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikaže navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

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

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

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

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikaže odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

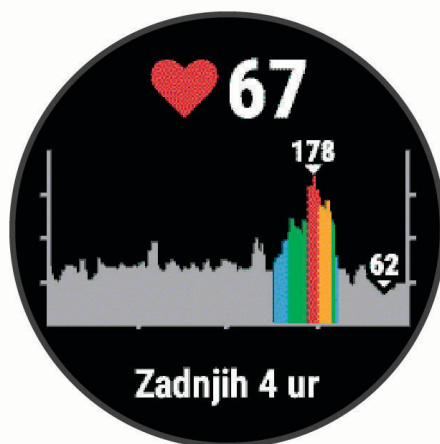
Ogled pripomočka za srčni utrip

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

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 61*).

- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.

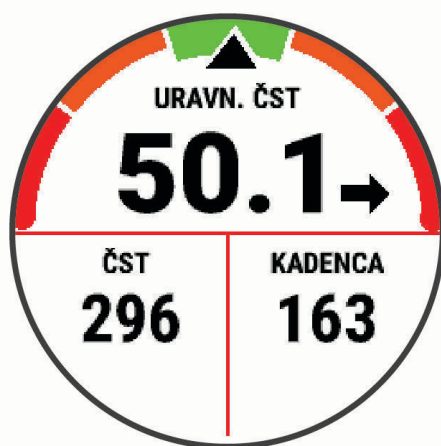
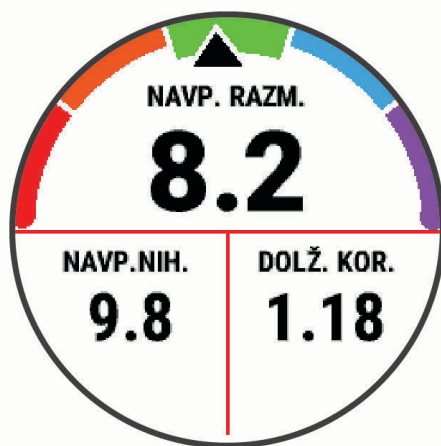


Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo HRM-Pro™, HRM-Run™ ali HRM-Tri™ ali Running Dynamics Pod in jo združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59*).

- 1 Izberite **START** in nato izberite dejavnost teka.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Začnite teči.

4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslone z dinamiko teka.



5 Po potrebi pridržite **UP**, če želite urediti način prikazovanja podatkov o dinamiki teka.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikažete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg časa stika s tlemi
 Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
 Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
 Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
 Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
 Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

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

Barvno območje	 Rdeče	 Oranžno	 Zeleno	 Oranžno	 Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

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

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

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run .
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
- Če uporabljate dodatno opremo HRM-Pro, jo združite z napravo Forerunner prek tehnologije ANT+ in ne prek tehnologije Bluetooth.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

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

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/runningscience.



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

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

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Naprava prilagodi vrednosti najvišjega VO2 glede na vročino in nadmorsko višino, denimo, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

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

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

Predvideni časi tekem: naprava z zgodovino vadbe, oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekmovanja na podlagi vaše trenutne telesne pripravljenosti. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2. Funkcijo stanja zmogljivosti lahko izklopite in tako nekaterih takšnih obvestil ne prejimate.

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Fiziološke meritve** > **Stanje zmogljivosti**.

Samodejno zaznavanje srčnega utripa

Funkcija Sam. zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip.

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

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Fiziološke meritve** > **Sam. zaznavanje** > **Najvišji SU**.

OPOMBA: najvišji srčni utrip lahko ročno nastavite v uporabniškem profilu ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)).

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti, osebne rekorde in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v napravi Forerunner.

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Fiziološke meritve** > **TrueUp**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti, osebni rekordi in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Forerunner.

Stanje vadbe

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden. Ocena najvišjega VO2 se posodobi po tekih na prostem, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa. Pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO2 ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti gorskega teka, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42](#)).

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

- Najmanj dvakrat na teden tecite na prostem, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.

Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.

- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo ([Sinchronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 40](#)).

O ocenah najvišjega VO2

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

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 85*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59*).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 22*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23*). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti. Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnosti gorskega teka, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42*).

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite med meritvami zmogljivosti.

NAMIG: za ogled dodatnih informacij lahko izberete **START**.

Izklop beleženja najvišjega VO2

Beleženje najvišjega VO2 lahko onemogočite za dejavnost gorskega teka, če ne želite, da bi ta vrsta teka vplivala na oceno najvišjega VO2 (*O ocenah najvišjega VO2, stran 41*).

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi** > **Tek na progi**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Beleži najvišji VO2** > **Izklopljeno**.

Čas regeneracije

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

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

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 22*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23*).

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

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

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

Srčni utrip med regeneracijo

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

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

Obremenitev pri vadbi

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

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 22](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 23](#)).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO₂ ([O ocenah najvišjega VO₂, stran 41](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti, stran 40](#)).

1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.

2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

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

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

Stanje zmogljivosti

Funkcija za stanje zmogljivosti med dejavnostjo teka analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO₂ v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivost. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO₂ in se seznani z vašo tekaško pripravljenostjo ([O ocenah najvišjega VO₂, stran 41](#)).

O funkciji Training Effect

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

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

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

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

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

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

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

Pulzni oksimeter

Naprava iz družine Forerunner ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višin. Naprava meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi se vrednosti pulznega oksimetra pojavijo kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 45*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V napravi lahko kadar koli vklopite ročno odčitavanje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjene vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja naprave na zapestju in vašega mirovanja.

- 1 Napravo nosite nad zapestno kostjo.
Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- 2 Za ogled pripomočka pulznega oksimetra izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- 5 Mirujte.

Naprava prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.



OPOMBA: nastavitve pulznega oksimetra lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Napravo lahko nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 V pripomočku pulznega oksimetra držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Pulzni oksimeter med spanjem > Vklop**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.
- Uporabljajte silikonski pašček.
- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na hrbtni strani naprave.
- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.
- 2 Izberite **START**.
 - Če je raven stresa v nizkem ali srednjem območju, se prikaže grafikon, na katerem je prikazana raven stresa za zadnje štiri ure.
NAMIG: če želite v grafikonu začeti dejavnost sproščanja, izberite **DOWN > START**, nato pa vnesite trajanje v minutah.
 - Če je raven stresa v visokem območju, se prikaže sporočilo s pozivom, da začnete dejavnost sproščanja.
- 3 Izberite možnost:
 - Oglejte si grafikon ravni stresa.
OPOMBA: modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.
 - Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **Da** in vnesite trajanje v minutah.
 - Če želite izpustiti dejavnost sproščanja, izberite **Ne** in si oglejte grafikon ravni stresa.

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

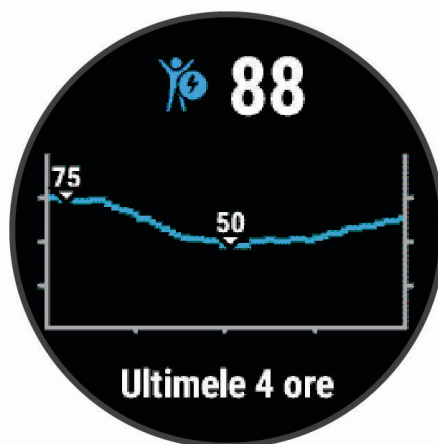
Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 48](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

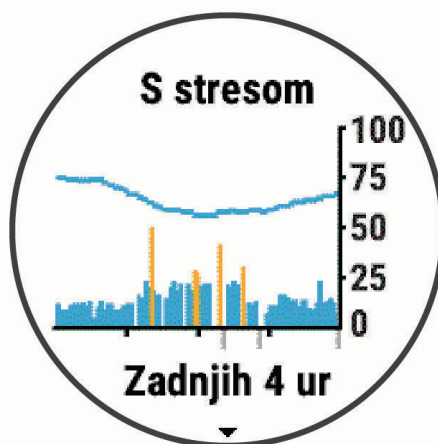
- 1 Za ogled pripomočka Body Battery izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov*, stran 61).



- 2 Za ogled združenega grafikona ravni energije Body Battery in ravni stresa izberite **START**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.



- 3 Za ogled podatkov o energiji Body Battery od polnoči izberite **DOWN**.



Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Podat. o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery. Če si želite ogledati dodatne parametre, lahko izberete START.

Glasba

OPOMBA: v tem razdelku so opisane tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V napravo Forerunner 245 Music lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko pametni telefon ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v napravi, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

Z napravo lahko tudi upravljate predvajanje glasbe v združenem pametnem telefonu.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v združljivo uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo s ponudnikom v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**, nato pa izberite napravo.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vzpostaviti povezavo z nameščenim ponudnikom, izberite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če želite vzpostaviti povezavo z novim ponudnikom, izberite **Prenesi programe za glasbo**, poiščite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 30](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite **UP**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.
- 6 Po potrebi izberite **BACK**, da vas naprava pozove k sinhronizaciji s storitvijo, nato pa izberite **Da**.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**, nato pa izberite napravo.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v vaši napravi, izberite nameščenega tretjega ponudnika in sledite navodilom na zaslonu.

Spotify

Spotify je digitalna glasbena storitev, ki omogoča dostop do več milijonov skladb.

NAMIG: za povezovanje s storitvijo Spotify mora biti v mobilnem telefonu naložen program Spotify. Potrebni sta mobilna digitalna naprava in plačljiva naročnina, če je na voljo. Obiščite www.garmin.com/.

Ta izdelek vključuje programsko opremo Spotify, za katero veljajo licence tretjih oseb, ki so navedene tukaj: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Vsako potovanje poživite s storitvijo Spotify. Predvajajte svoje priljubljene skladbe in izvajalce ali pustite, da vas zabava Spotify.

Prenos zvočne vsebine storitve Spotify

Preden lahko prenesete zvočno vsebino storitve Spotify, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 30](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite **UP**.
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe > Spotify**.
- 4 Izberite **Dodaj glasbo in poddaje**.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če baterija ni dovolj napolnjena, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Izbrani sezname predvajanja in drugi elementi se prenesejo v napravo.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v napravo pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (www.garmin.com/express).

V napravo Forerunner 245 Music lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

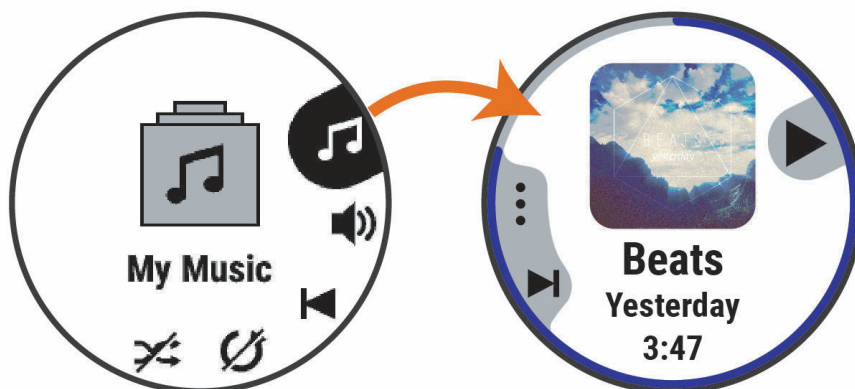
- 1 Napravo priključite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite napravo, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu naprave Forerunner 245 Music izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Poslušanje glasbe

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite gumb **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Vzpostavite povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth (*Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 52*).
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** (*Prenos osebne zvočne vsebine, stran 50*).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v pametnem telefonu, izberite **Uprav. telefona**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika.
- 5 Če želite odpreti elemente za upravljanje predvajanja glasbe, izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: nekateri elementi za upravljanje predvajanja glasbe so na voljo le v napravi Forerunner 245 Music.



Upravljanje	Izberite za upravljanje vsebine nekaterih tretjih ponudnikov.
⋮	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
▶	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
◀	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
↺	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
↻	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Spreminjanje načina zvoka

Način predvajanja glasbe lahko spremenite iz stereo v mono.

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite **⚙️ > Glasba > Zvok**.
- 3 Izberite možnost.

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Izberite možnost:
 - Pri napravi Forerunner 245 Music na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
 - Pri napravi Forerunner 245 izberite tipko **DOWN**, da prikažete pripomoček za upravljanje glasbe.
OPOMBA: morda boste morali pripomoček za upravljanje glasbe dodati na kolo pripomočkov ([Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 61](#)).
- 3 Izberite možnost **Ponudniki glasbe > Uprav. telefona**.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v napravo Forerunner 245 Music, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami s tehnologijo Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od naprave.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite  > **Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Zgodovina

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

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

Ogled zgodovine

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Vsa statistika**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Učinek vadbe** ([O funkciji Training Effect, stran 44](#)).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Srčni utrip** ([Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 53](#)).
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati čas in ponovitve za posamezno serijo vadbe za moč, izberite **Serije**.
 - Če si želite ogledati čas in razdaljo za posamezni interval plavanja, izberite **Intervali**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Srčni utrip**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: operacijski sistemi Mac zagotavljajo omejeno podporo za način prenosa datotek MTP. Odpreti morate pogon Garmin v operacijskem sistemu Windows. S programom Garmin Express odstranite glasbene datoteke iz naprave.

Odklop kabla USB

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

1 Storite naslednje:

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

2 Izključite kabel iz računalnika.

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Za prijavo v brezplačen račun lahko prenesete program v trgovini s programi v telefonu garmin.com/connectapp ali obiščete spletni naslov www.garminconnect.com.

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

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

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



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

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

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Naprava v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Napravo postavite na razdaljo manj kot 3 m (10 čevljev) od pametnega telefona.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 3 Izberite .
- 4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS naprave si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu, shranjujete lokacije in poiščete pot domov.

Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite **Navigacija > Igrišča**.
- 5 Izberite progo.
- 6 Izberite **Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

1 Pridržite tipko **LIGHT**.

2 Izberite .

OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite tipko **UP**.

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

5 Izberite shranjeno lokacijo.

6 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Brisanje vseh shranjenih lokacij

Izbrišete lahko vse shranjene lokacije hkrati.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

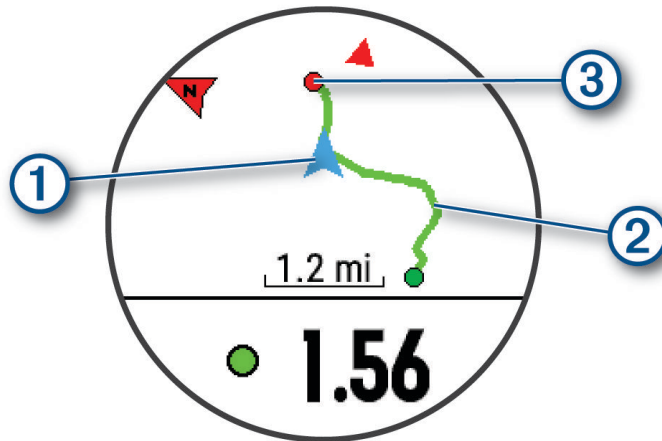
3 Držite tipko **UP**.

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije > Izbriši vse**.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

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

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



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

Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti

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

- 1 Izberite **START**.
- 2 Pridržite **UP**.
- 3 Izberite **Navigacija > Dejavnosti**.
- 4 Izberite zadnjo shranjeno dejavnost.
- 5 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.
- 7 Izberite tipko **DOWN** za ogled kompasa (izbirno).
Puščica kaže proti začetni točki.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora naprava poiskati satelite.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Držite tipko **UP**.

4 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

5 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.

6 Premaknite se naprej.

Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo zgornji del zaslona obrnite v smer, v katero se premikate.

7 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Zemljevid

↖ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 58*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 58*)

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

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

Obračanje in povečevanje zemljevida

1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.

2 Pridržite **UP**.

3 Izberite **Obračanje/povečava**.

4 Izberite možnost:

- Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
- Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.
- Za izhod izberite **BACK**.

Nastavitve zemljevida

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

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Zemljevid**.

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

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

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

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.

Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

- 3 Pridržite **UP**.

- 4 Izberite  > **Senzorji in dod. oprema** > **Dodaj novo**.

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezan. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).

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

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

Umerjanje senzorja korakov

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Senzorji in dod. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor** > **Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Senzorji in dod. oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združitvijo senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 86](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 7](#)).

Zavedanje razmer

Napravo Forerunner lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Forerunner ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express, stran 79](#)).

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videoposnetkov, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omenitve na območjih, na katerih nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).

- 1 V uro dodajte pogled **KAMERA RCT** ([Pripomočki, stran 28](#)).
- 2 V pogledu **KAMERA RCT** izberite možnost:
 - Če želite posneti fotografijo, izberite .
 - Če želite shraniti posnetek, izberite .

tempe

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

Prilagajanje naprave

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
 - Izberite **Dodaj**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Pripomočki**.
- 3 Če želite vklopiti ali izklopiti pregledne pripomočke, izberite **Pregledni pripomočki**.
OPOMBA: pregledni pripomočki prikažejo povzetek podatkov za več pripomočkov na enem samem zaslonu.
- 4 Izberite **Uredi**.
- 5 Izberite pripomoček.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 7 Izberite **Dodaj pripomočke**.
- 8 Izberite pripomoček.
Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjice menija ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 5](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**, da odprete meni upravljalnih elementov.
- 2 Držite tipko **UP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj upravljalne elemente**.
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Prerazporedi upravljalne elemente**.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani upravljalne elemente**.

Nastavitve dejavnosti

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Izberite **START**, izberite dejavnost, pridržite UP in izberite nastavitve dejavnosti.

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

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap ([Označevanje krogov po razdalji, stran 65](#)).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Omogočanje Auto Pause, stran 64](#)).

Samodejni počitek: omogoča, da naprava samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka ([Samodejni počitek, stran 13](#)).

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 66](#)).

Samodejna serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

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

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 63](#)).

Urejanje teže: omogoča, da uporabnik doda in uredi utež, ki jo uporablja med dejavnostjo štetja ponovitev.

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja ([GPS in drugi satelitski sistemi, stran 67](#)). Če uporabite katero od teh dveh možnosti, se baterija prazni hitreje, kot če uporabite le možnost GPS. Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto ([UltraTrac, stran 67](#)).

Tipka Lap: omogoča, da med dejavnostjo beležite krog, serijo ali počitek ([Vključitev in izklop tipke Lap, stran 66](#)).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci ([Uporaba metronoma, stran 22](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo ([Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 67](#)).

Beleži najvišji VO2: omogoči beleženje najvišjega VO2 za dejavnost gorskega teka ([Izklop beleženja najvišjega VO2, stran 42](#)).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

Samoocene: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Omogočanje samoocene, stran 66](#)).

Zaznavanje zavesljajev.: omogoča, da naprava med plavanjem v bazenu samodejno zaznava vaš plavalni zamah.

Opozarjanje z vibriranjem: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

- 1 Pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
 - Če želite spremeniti podatke, ki so prikazani v polju, izberite **Podatkovna polja**.
 - Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

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

Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o območju in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno razdaljo.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripi na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Srčni utrip	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 23 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 24 .
Tempo	Razdalja	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost zavesljajev	Razdalja	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.
Časovnik atletske steze	Ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval atletske steze v sekundah.

Omogočanje Auto Pause

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

1 Zadržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Pause**.

6 Izberite možnost:

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

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

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

- 1 Zadržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Lap**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
 - Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve sistema, stran 69](#)).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 63](#)).

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

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

- 1 Zadržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.
- 6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.
- 7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo (*Ocena dejavnosti, stran 8*). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samoocena**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
 - Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Vklop in izklop tipke Lap

S tipko BACK lahko vklopite nastavitev Tipka Lap za beleženje kroga ali počitka med dejavnostjo. Nastavitev Tipka Lap lahko izklopite, da preprečite beleženje krogov zaradi nenamernega pritiskanja tipk med dejavnostjo.

- 1 Zadržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Tipka Lap**.
Stanje tipke Lap se spremeni v Vklop ali Izklopljeno glede na trenutno nastavitev.

Uporaba samodejnega pomikanja

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

- 1 Zadržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Običajno (samo GPS)**.
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
 - Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
 - Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite **UltraTrac** (*UltraTrac*, stran 67).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi*, stran 67).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 V videzu ure izberite **START > Plav. v baz..**
- 2 Pridržite **UP**.
- 3 Izberite **Nastavitve > Velikost bazena**.
- 4 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko **UP**, izberite  > **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

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

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

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost izbrisati s seznama programov, izberite **Odstrani s seznama**.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestiti iz trgovine Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 30](#)).

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

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

Nastavitve sistema

Držite tipko **UP** in izberite  > **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 69](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 69](#)).

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

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

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

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 70](#)).

Oblika: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, ter začetek tedna.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina protokola MTP (Media Transfer Protocol) ali načina Garmin, ko je priklopljena na računalnik.

Ponastavi: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 78](#)).

Posod. pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

Nastavitve časa

Držite tipko **UP** in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da naprava prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Nastavitev časa: Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

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

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

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

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

3 Izberite **Med dejavnostjo** ali **Ne med dejavnostjo**.

4 Izberite možnost:

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

Nastavitev zvokov naprave

Napravo lahko nastavite tako, da pri izbiranju tipk ali sprožitvi opozorila oddaja zvok ali vibrira.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Zvoki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zvoke tipk, izberite **Zvoki tipk**.
 - Če želite omogočiti nastavitve zvokov opozoril, izberite **Opozorilni zvoki**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti vibriranje, izberite **Vibriranje**.
 - Če želite omogočiti vibriranje ob izbiri tipke, izberite **Vibriranje ob pritisku tipke**.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 V videzu ure držite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Prikaz tempa ali hitrosti

Spremenite lahko vrsto informacij, ki se prikažejo povzetku in zgodovini dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Oblika** > **Nastavitev tempa ali hitrosti**.
- 3 Izberite dejavnost.

Način razširjenega zaslona

Z načinom razširjenega zaslona lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja naprave Forerunner prikažete v združljivi napravi Edge. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Ura

Sinhronizacija časa z GPS-om

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 78*).

Ročna nastavitev časa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Nastavitev časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavljanje alarma

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

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

Brisanje alarma

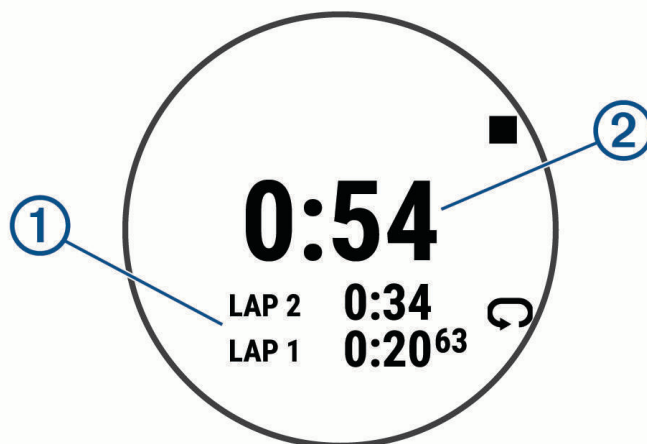
- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovnik**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62](#)).
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite možnost:
 - Če želite shraniti odštevalnik, izberite **⋮ > Shrani časovnik**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno znova zažene, ko poteče, izberite **⋮ > Zaženi znova > Vklop**.
 - Izberite **⋮ > Zvoki** in izberite vrsto obvestila.
- 5 Izberite **▶**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 62*).
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **BACK**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite **:**.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Daljinski upravljalnik za napravo VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo.

Upravljanje športne kamere VIRB

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

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59*).
Pripomoček VIRB se samodejno doda na kolo pripomočkov.
- 3 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v videzu ure pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn.**.
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.
 - Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **⚙**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

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

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z uro Forerunner ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 59](#)).
Ko je kamera združena, se k dejavnostim samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.
- 3 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, pritisnite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 4 Po potrebi počakajte, da ura vzpostavi povezavo s kamero.
- 5 Pridržite tipko **UP**.
- 6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite  > **Način snemanja** > **Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
 - Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite  > **Način snemanja** > **Ročno**.
 - Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
 - Če želite med snemanjem videa zajeti fotografijo, pritisnite tipko **DOWN**.
 - Če želite ročno ustaviti snemanje videa, pritisnite tipko **STOP**.
 - Če želite posneti več fotografij v načinu zaporednih posnetkov, izberite **Zajemi zap. posn..**
 - Če želite kamero preklopiti v način mirovanja, izberite **Mirovanje kamere**.
 - Če želite kamero preklopiti iz načina mirovanja, izberite **Bujenje kamere**.

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Vizitka**.

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 74*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 74*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

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

1 Uro obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

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

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



2 V napravo vstavite eno stran vzmeti novega paščka.

3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo naprave.

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

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Forerunner 245 – čas napajanja z baterijo, način ure	Do 7 dni z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Forerunner 245 – čas napajanja z baterijo, način dejavnosti	Do 24 ur z GPS-om in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Forerunner 245 Music – čas napajanja z baterijo, način ure	Do 7 dni z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Forerunner 245 Music – čas napajanja z baterijo, način ure z glasbo	Do 8 ur z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona, merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Forerunner 245 Music – čas napajanja z baterijo, način dejavnosti	Do 24 ur z GPS-om in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Forerunner 245 Music – čas napajanja z baterijo, način dejavnosti z glasbo	Do 6 ur z GPS-om, merjenjem srčnega utripa na zapestju in predvajanjem glasbe
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Forerunner 245 Music – prostor za shranjevanje predstavnostnih datotek	3,5 GB (približno 500 skladb)
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Forerunner 245 – radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz pri nazivni moči 2 dBm • Protokol brezžične komunikacije ANT+ • Bluetooth Tehnologija Bluetooth 4.2
Forerunner 245 Music – radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz • pri nazivni moči 2 dBm za protokol brezžične komunikacije ANT+ • pri nazivni moči 10 dBm za tehnologijo Bluetooth 4.2 • pri nazivni moči 13,6 dBm za brezžično tehnologijo Wi-Fi

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

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

Nastavitev programa Garmin Express

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

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Merjenje aktivnosti

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

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moje število korakov ni točno

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

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

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

Jezik naprave je napačen

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

- 1 Pridržite tipko **UP**.
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite **START**.
- 3 Izberite **START**.
- 4 Izberite jezik.

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

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

- 1 Izberite možnost:
 - Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 55*).
 - Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27*).

- 2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

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

Minute intenzivnosti utripajo

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

Pridobivanje satelitskih signalov

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

NAMIG: za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin Connect prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Ponovni zagon naprave

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

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

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

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti shraniti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse dejavnosti**.
 - Če želite izbrisati vse skupne vrednosti razdalje in časa, izberite **Ponastavi skupne vrednosti**.
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter informacije o dejavnosti in shranjeno glasbo v celoti izbrisati, izberite **Izbriši podatke in ponast. nastavitve**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 3*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 27*).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

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

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Forerunner je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

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

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na napravi držite tipko **LIGHT** in izberite , da vklopite tehnologijo Bluetooth in odprete način združevanja.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona](#), stran 69).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Povezane funkcije Bluetooth](#), stran 27).
- Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost **Nadaljuj pozneje** ([Zaustavitev dejavnosti](#), stran 8).
- Izklopite merjenje aktivnosti ([Nastavitve merjenja aktivnosti](#), stran 26).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure](#), stran 68).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil](#), stran 3).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin](#), stran 33).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju](#), stran 34).
OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.
- Izklopite funkcijo pulznega oksimetra ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju](#), stran 34).
- Za dejavnost uporabite način UltraTrac GPS ([UltraTrac](#), stran 67).
- Izberite interval beleženja **Pametno** ([Nastavitve sistema](#), stran 69).

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povezujete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite  > **Senzorji in dod. oprema** > **Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite tipko **UP**.
 - 2 Izberite  > **Senzorji in dod. oprema** > **Dodaj novo**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.
- Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov](#), stran 63).

Moja glasba se prekinja ali moje slušalke ne ostanejo povezane

Pri uporabi naprave Forerunner 245 Music, ki je povezana s slušalkami s tehnologijo Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med napravo in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Priporočamo, da slušalke nosite tako, da je antena na isti strani vašega telesa kot naprava Forerunner 245 Music.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro prestaviti na drugo zapestje.

Dodatek

Podatkovna polja

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

% najv. SU v krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% najv. SU v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% najvišjega srčnega utripa: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% rezerve srč. utripa v krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

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

% RSU v zadnjem krogu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip v mirovanju) za zadnji opravljeni krog.

Aerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anaerobni Training Effect: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

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

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

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

ČAS PLAVANJA: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

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

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

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

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

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

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

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zaves.: plavanje. Število zamahov na minuto (zamazov/minuto).

Hitr. zavesljajev: veslaški športi. Število zamahov na minuto (zamazov/minuto).

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

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost do cilja: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

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

Hitrost zaves. v krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

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

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

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Lokacija cilja: položaj končnega cilja.

Najnižja v 24 h: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Najvišja v 24 h: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvišji % najviš. na intervalu: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

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

Najvišji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

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

Naslednja vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za naslednji vmesni čas.

Naslednji vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za naslednji vmesni čas.

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

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

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

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

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

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

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Pov. % najvišjega na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. časa stika s tlemi: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povpr. zamah. na dolžino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Povprečna dolžina koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečni % rez. SU na intervalu: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni srčni utrip na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 12*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

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

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

Predvidena skupna razdalja: predvidena razdalja od začetka do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

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

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

Preostala vmesna razdalja: tek. Preostala razdalja za trenutni vmesni čas.

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

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

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

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

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

Skupna prednost/zaostanek: tek. Skupni čas prednosti pred ciljnim tempom ali zaostanka za njim.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

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

Srčni utrip v zadnjem krogu: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

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

Število zamahov na dolž. na interv.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

STRES: trenutna raven učinka na telo.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

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

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

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

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

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) na trenutnem intervalu.

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

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

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

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vmesna razdalja: tek. Skupna razdalja za trenutni vmesni čas.

Vmesni ciljni tempo: tek. Ciljni tempo za trenutni vmesni čas.

Vmesni tempo: tek. Tempo za trenutni vmesni čas.

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

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

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

Zavesljajev v kr.: veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Zavesljajev v zad. krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

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

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 38 B	2105
650 x 38 A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C cevasto	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

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

