

GARMIN®

Forerunner® 25



Priročnik za uporabo



© 2015 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® in Forerunner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™ in Virtual Pacer™ 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. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Mac® je registrirana blagovna znamka družbe Apple Computer, Inc. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena.

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

M/N: A02556

Kazalo vsebine

Uvod	1	Podaljševanje življenjske dobe baterije	7
Tipke	1	Ponovni zagon naprave	7
Ikone stanja	1	Čiščenje uporabnikovih podatkov	7
Tek	1	Dodatek	7
Garmin Connect	1	Nega naprave	7
Uporaba funkcije Garmin Connect	1	Čiščenje naprave	7
Uporaba programa Garmin Connect Mobile	1	Nega merilnika srčnega utripa	7
Povezane funkcije Bluetooth	1	Izračuni območij srčnega utripa	7
Združevanje s pametnim telefonom	2	Licenčna pogodba za programsko opremo	7
Izklop tehnologije Bluetooth	2	Kazalo	8
Ogled obvestil	2		
Izklop obvestil	2		
Polnjenje naprave	2		
Vadba	2		
Nastavitev načina teka	2		
Uporaba intervalov teka in hoje	2		
Virtual Pacer™	2		
Tek s funkcijo Virtual Pacer	2		
Nastavitev opozoril o srčnem utripu	2		
Vadba v zaprtih prostorih	3		
Označevanje krogov	3		
Samodejni premor teka	3		
Spreminjanje podatkovnih polj	3		
Prikaz tempa ali hitrosti	3		
Sledenje dejavnostim	3		
Vklop sledilnika dejavnosti	3		
Sledenje spanju	4		
Uporaba sledenja spanju	4		
Senzorji ANT+	4		
Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa	4		
Združevanje z merilnikom srčnega utripa	4		
Nastavitev najvišjega srčnega utripa	4		
O območjih srčnega utripa	4		
Cilji pripravljenosti	4		
Senzor korakov	4		
Tek s senzorjem korakov	5		
Umerjanje senzorja korakov	5		
Zgodovina	5		
Ogled zgodovine	5		
Brisanje teka iz zgodovine	5		
Osebni rekordi	5		
Brisanje osebnih rekordov	5		
Upravljanje podatkov	5		
Brisanje datotek	5		
Izključitev kabla USB	5		
Prilaganje naprave	5		
Nastavitev zvokov opozoril	5		
Nastavitve sistema	5		
Spreminjanje jezika naprave	5		
Nastavljanje časa	5		
Nastavitev zvokov naprave	6		
Spreminjanje merskih enot	6		
Nastavitev alarma	6		
Informacije o napravi	6		
Specifikacije naprave Forerunner	6		
Specifikacije merilnika srčnega utripa	6		
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	6		
Menjava baterije merilnika srčnega utripa	6		
Odpravljanje težav	6		
Pridobivanje dodatnih informacij	6		
Posodabljanje programske opreme	6		
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	6		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①		Držite za vklop in izklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro označenega elementa menija.
③		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami.
④		Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za označitev novega kroga, ko je omogočena funkcija tipke za krog. Izberite za pomikanje po možnostih na zaslonu.

Ikone stanja

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje Bluetooth®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje LiveTrack

Tek

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s tekom, boste napravo morda morali napolniti (*Polnjenje naprave*, stran 2). Če ste senzor ANT+® dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni.

1 Namestite izbirni merilnik srčnega utripa (*Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa*, stran 4).

2 Držite , da vklopite napravo.

3 Izberite .

4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče signal GPS.

Iskanje signalov GPS lahko traja nekaj minut. Ko naprava najde signal GPS, ikona neha utripati in prikaže se zaslon časovnika.

5 Ko uporabljate merilnik srčnega utripa, počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.

Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona neha utripati.

6 Izberite , da zaženete časovnik.

7 Začnite teči.

8 Ko končate s tekom, izberite , da ustavite časovnik.

9 Izberite možnost:

- Če želite znova zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
- Izberite **Shrani**, da shranite tek in ponastavite časovnik. Prikaže se povzetek.

OPOMBA: zdaj lahko tek prenesete v Garmin Connect™ (*Uporaba funkcije Garmin Connect*, stran 1).

- Izberite **Zavrzi**, da tek izbrišete.

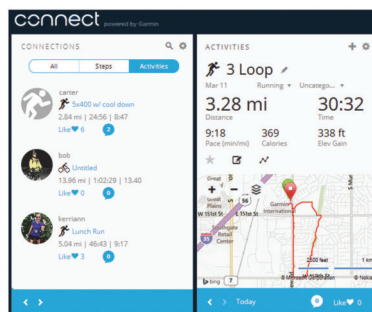
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

Uporaba funkcije Garmin Connect

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

Uporaba programa Garmin Connect Mobile

Predn se lahko podatki samodejno sinhronizirajo z združljivo mobilno napravo, morate napravo Forerunner združiti neposredno v programu Garmin Connect Mobile.

OPOMBA: združljiva mobilna naprava Android™ ali iOS® mora podpirati Bluetooth 4.0, če jo želite združiti z napravo Forerunner in sinhronizirati podatke.

- 1 V mobilni napravi odprite program Garmin Connect Mobile.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu, da združite napravo in posodobite nastavitve.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect Mobile uporabljate z združljivim pametnim telefonom ali brezžično napravo. Za več informacij obiščite www.garmin.com/intosports/apps.

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

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v Garmin Connect Mobile, ko jo nehati beležiti.

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

Obvestila: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Združevanje s pametnim telefonom

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile za vaš pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave Forerunner.
- 3 V napravi Forerunner izberite **V > Nastavitve > Bluetooth > Združi pametni telefon**.
- 4 Odprite program Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu za vzpostavitev povezave z napravo.
Navodila so na voljo pri prvi nastavitvi, lahko pa si jih ogledate tudi v pomoči za program Garmin Connect Mobile.

Izklop tehnologije Bluetooth

Izberite **V > Nastavitve > Bluetooth > Izklopi**.

Ogled obvestil

Ko se na napravi Forerunner prikaže obvestilo, za ogled obvestila izberite **V**.

Izklop obvestil

V napravi Forerunner izberite **V > Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila > Izklopi**.

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

- 1 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in pritisnite polnilnik ①, dokler ne klikne.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Vadba

Nastavitev načina teka

- 1 Izberite **⚙ > Možnosti teka > Način teka**.
- 2 Izberite možnost:

- Izberite **Osnovno**, če želite teči na prostem (*Tek, stran 1*) ali v zaprtem prostoru (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 3*).
- OPOMBA:** to je privzeti način teka.
- Izberite **Tek/hoja** za nastavitev intervalov teka in hoje za tek (*Uporaba intervalov teka in hoje, stran 2*).
- Izberite **VirtualPacer** za pomoč pri izboljšanju rezultatov (*Tek s funkcijo Virtual Pacer, stran 2*).
- Izberite **Cas** in vnesite čas, če si želite za cilj vadbe zastaviti določen čas.
- Izberite **Razdalja** in vnesite razdaljo, če si želite za cilj vadbe zastaviti določeno razdaljo.
- Izberite **Kalorije** in vnesite število kalorij, če si želite za cilj vadbe zastaviti določeno število kalorij.

- 3 Izberite **↩**.

Ko dosežete ciljni čas, ciljno razdaljo ali število porabljenih kalorij, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Nastavitev zvokov naprave, stran 6*).

Uporaba intervalov teka in hoje

OPOMBA: funkcijo teka/hoje morate nastaviti pred začetkom teka. Nastavitev ni mogoče spreminjati po vklopu časovnika za tek.

- 1 Izberite **⚙ > Možnosti teka > Način teka > Tek/hoja**.
- 2 Za vsak interval nastavite čas teka.
- 3 Za vsak interval nastavite čas hoje.
- 4 Začnite teči.

Po vklopu funkcije tek/hoja se funkcija uporablja vedno, ko začnete s tekom, razen če jo izklopite ali vklopite drug način teka.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je orodje za vadbo, s katerim boste izboljšali svoje dosežke, saj vas spodbuja, da tečete s tempom, ki ga sami nastavite.

Tek s funkcijo Virtual Pacer

OPOMBA: funkcijo morate nastaviti Virtual Pacer pred začetkom teka. Nastavitev ni mogoče spreminjati po vklopu časovnika za tek.

- 1 Izberite **⚙ > Možnosti teka > Način teka > VirtualPacer**.
- 2 Vnesite tempo.
- 3 Začnite s tekom (*Tek, stran 1*).

Po vklopu funkcije Virtual Pacer se funkcija uporablja vedno, ko začnete s tekom, razen če jo izklopite ali vklopite drug način teka.

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Če imate dodatno kupljen merilnik srčnega utripa, lahko napravo na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripi na minuto (bpm).

- 1 Izberite **⚙ > Možnosti teka > Opozorilo o srčnem utripu**.
- 2 Izberite možnost:
 - Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
 - Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri > Visoko > Vklupi** in vnesite vrednost.
 - Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri > Nizko > Vklupi** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Nastavitve sistema, stran 5*).

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

- 1 Izberite **⚙** > **Moznosti teka** > **Uporaba v zaprtem prostoru**.

Naprava vstopi v način časovnika.

- 2 Če želite zagnati časovnik, izberite **Zacni**.

- 3 Začnite teči.

Ko je GPS izklopljen, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS. Ko naslednjič vklopite ali odklenete napravo, bo ta poiskala satelitske signale.

Označevanje krogov

V napravi lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Kroge lahko označite tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

- 1 Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Nastavitve za tek** > **Krogi**.

- 2 Izberite možnost:

- Za vklop funkcije Auto Lap izberite **Auto Lap** > **Vklopi**.

OPOMBA: to je privzeta nastavev teka.

- Za označitev kroga med dejavnostjo izberite **Tipka Lap** > **Vklopi** za uporabo **⏏**.

- 3 Začnite s tekom (*Tek, stran 1*).

Samodejni premor teka

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

OPOMBA: čas premora se ne shranjuje v vaše podatke o zgodovini.

Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Nastavitve za tek** > **Auto Pause** > **Vklopi**.

Spreminjanje podatkovnih polj

Kombinacije podatkovnih polj za strani, ki se pojavijo pri delovanju časovnika lahko spreminjate.

- 1 Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Nastavitve za tek** > **Podatkovna polja**.

- 2 Izberite **Stran 1**.

- 3 Izberite kombinacijo podatkovnih polj, ki naj se prikažejo na prvi strani.

- 4 Izberite **⏏**.

- 5 Izberite **Stran 2**.

- 6 Izberite kombinacijo podatkovnih polj, ki naj se prikažejo na drugi strani.

Prikaz tempa ali hitrosti

Spremenite lahko vrsto informacij, ki se prikažejo v podatkovnem polju za tempo ali hitrost.

- 1 Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Nastavitve za tek** > **Tempo/hitrost**.

- 2 Izberite možnost:

- Izberite **Ritem**, če želite prikazati tempo teka.
- Izberite **Hitrost**, če želite prikazati hitrost teka.

Sledenje dejavnostim

Vklop sledilnika dejavnosti

S sledenjem dejavnosti beležite dnevno število korakov, cilj korakov, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja ter statistiko spanja.

Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

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

Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Vklopi**.

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

Skupno število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano pod uro. Število korakov se redno posodablja.

NAMIG: na zaslonu z uro lahko izberete **⏏** za pomikanje po podatkih o sledenju dejavnostim.

O delnem cilju

Pred uporabo delnega cilja morate vklopiti sledenje dejavnostim.

Naprava samodejno ustvari dnevni delni cilj glede na vaše število korakov v prejšnjem dnevu. Prilagojen dnevni cilj lahko nastavite na Garmin Connect. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



Skrivanje delnega cilja

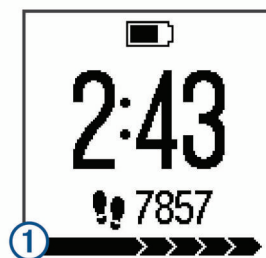
Delni cilj lahko z zaslona tudi skrijete.

Izberite **⚙** > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Cilj** > **Skrij**.

Uporaba opozorila za gibanje

Preden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim (*Vklop sledilnika dejavnosti, stran 3*).

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo škodljive spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Premaknite se! in vrstica gibanja ①. Če so vklopljena zvočna opozorila, naprava tudi zapiska (*Nastavitve zvokov naprave, stran 6*). Vsakih 15 minut nedejavnosti se na vrstici gibanja pojavi dodaten segment.



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

Sledenje spanju

V načinu spanja naprava nadzoruje vaš počitek. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, obdobja premikanja in obdobja krepčilnega spanja.

Uporaba sledenja spanju

Preden lahko uporabljate sledenje spanju, si morate napravo nadeti.

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

Senzorji ANT+

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

Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa

OBVESTILO

Če ga uporabljate daljša obdobja, lahko merilnik srčnega utripa povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, nanesete lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje. Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne nanašajte na elektrode. Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovoljategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

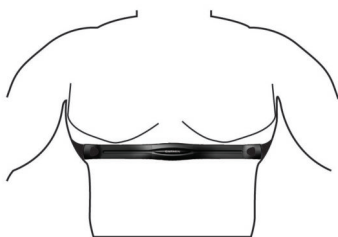
- 1 En zatič ① pasčka potisnite skozi režo ② v modulu merilnika srčnega utripa.



- 2 Zatič potisnite navzdol.
- 3 Navlažite elektrodi ③ na zadnji strani modula, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in merilnikom srčnega utripa.



- 4 Pas ovijte okoli prsi in ga pritrdite na drugo stran modula merilnika srčnega utripa.



Desna stran logotipa Garmin® mora biti obrnjena navzgor.

- 5 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Združevanje z merilnikom srčnega utripa

Pri prvem povezovanju merilnika srčnega utripa in naprave morate napravo najprej združiti s senzorjem. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete s tekom, senzor pa je aktiven in v doseg.

OPOMBA: če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena.

- 1 Namestite merilnik srčnega utripa (*Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa, stran 4*).
- 2 Izberite .
- 3 Postavite napravo največ 1 cm od sredine merilnika srčnega utripa in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z merilnikom.

Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona  neha utripati.

Nastavitev najvišjega srčnega utripa

Za določanje vašega najvišjega in privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip (če je znan).

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Profil uporabnika > Najv. SU**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip.

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.

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.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 7*) 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.

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 pošiljati 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

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 **🏃**.
- 3 Če je treba, izklopite GPS (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 3*).
- 4 Naredite nekaj korakov, da aktivirate senzor korakov.
- 5 Napravo približajte senzorju in počakajte, da se združi z njim. Ko naprava zazna senzor korakov, se prikaže sporočilo. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete s tekom, senzor pa je aktiven in v dosegu.
- 6 Če želite zagnati časovnik, izberite **Zacni**.
- 7 Začnite teči.
- 8 Ko končate s tekom, izberite **🏃**, da ustavite časovnik.

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.

Zgodovina

Na napravi Forerunner si lahko ogledate zadnjih sedem sej teka in podatke sledenja dejavnostim za zadnjih sedem dni. Neomejeno število sej teka pa lahko prenesete v program Garmin Connect in si jih ogledate tam. Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki preprišejo.

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

Ogled zgodovine

- 1 Izberite **V > Zgodovina**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati datum, čas, razdaljo, tempo, porabljene kalorije in podatke o krogih za shranjene seje teka, izberite **Teki**.
OPOMBA: z izbirnim merilnikom srčnega utripa si lahko ogledate tudi povprečni srčni utrip in območje srčnega utripa za shranjene seje teka.
 - Če si želite ogledati število korakov, cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije, za vsak dan beleženja izberite **Dnevni koraki**.
 - Če si želite ogledati čase in razdalje osebnih rekordov na različnih razdaljah, izberite **Zapisi**.

Brisanje teka iz zgodovine

OPOMBA: če tek izbrišete iz zgodovine naprave, ga ne izbrišete iz Garmin Connect.

- 1 Izberite **V > Zgodovina**.
- 2 Izberite **Teki**.
- 3 Izberite tek.
- 4 Izberite **🏃 > Zavrzi > Da**.

Osebni rekordi

Ob dokončanju teka naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med tekom. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 Izberite **V > Zgodovina > Zapisi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 3 Izberite **Pocistim? > Da**.

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 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

Izključitev 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 Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Prilagajanje naprave

Nastavitev zvokov opozoril

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila > Zvoki**.
- 2 Izberite **Vedno vklopljeno, Vklopljen med tekom, Izklopljeno**.

Nastavitve sistema

Izberite **V > Nastavitve > Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, ki je prikazan v napravi (*Spreminjanje jezika naprave, stran 5*).

Cas: Prilagodi nastavitve časa dneva (*Nastavljanje časa, stran 5*).

Zvoki: Nastavi zvoke naprave, kot so zvoki tipk in opozorila (*Nastavitev zvokov naprave, stran 6*).

Merske enote: Nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi (*Spreminjanje merskih enot, stran 6*).

Posodobitev programske opreme: Omogoča namestitve posodobitev programske opreme, ki so prenesene s programom Garmin Express™ (*Posodabljanje programske opreme, stran 6*).

Vizitka: Prikaže podatke o napravi, programski opremi in licenci.

Spreminjanje jezika naprave

Izberite **V > Sistem > Nastavitve > Jezik**.

Nastavljanje časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale. Čas lahko nastavite tudi ročno.

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Sistem > Cas**.

- 2 Izberite **Oblika zapisa casa** za prikaz časa v obliki 12 ur ali 24 ur.
- 3 Izberite **Nastavi cas**.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Samodejno** in napravi omogočite, da samodejno nastavi čas ob prejemu satelitskih signalov.
 - Izberite **Rocno** in vnesite čas.

Nastavitev zvokov naprave

Napravo lahko nastavite tako, da pri izbiranju tipk ali sprožitvi alarma oddaja zvoke.

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Sistem > Zvoki**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Zvoki tipk > Vklopi** za vklop zvokov tipk.
 - Izberite **Opozorilni zvoki > Vklopi** za vklop opozorilnih zvokov.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote lahko prilagodite.

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 2 Izberite mersko enoto.

Nastavitev alarma

- 1 Izberite **V > Nastavitve > Alarm**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Urejanje alarma**, če je alarm že nastavljen in želite spremeniti čas.
 - Izberite **Vklopi**, če alarm še ni nastavljen.
- 3 Nastavite čas in za potrditev pritisnite **↵**.

Informacije o napravi

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje baterije (majhne)	Do 8 tednov v načinu nizke porabe energije in pri merjenju aktivnosti Do 8 ur v aktivnem načinu
Trajanje baterije (velike)	Do 10 tednov v načinu nizke porabe energije in pri merjenju aktivnosti Do 10 ur v aktivnem načinu
Temperaturni obseg delovanja	Od -15 do 60 °C (od 5 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Smart
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Približno 3 leta (1 ura na dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	1 ATM ² OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

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

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Poiščite okrogli pokrovček baterije na hrbtani strani merilnika srčnega utripa.



- 2 S kovancem ga odvijte v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga lahko odstranite (puščica kaže na **OPEN**).
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 S kovancem privijte pokrovček v smeri urinega kazalca, da ga pritrdite na svoje mesto (puščica kaže na **CLOSE**).

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa ga boste morda morali ponovno združiti z napravo.

Odpravljanje težav

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni oprepi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Posodabljanje programske opreme

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 aplikacija pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Ne izključujte naprave iz računalnika, ko program Garmin Express prenaša programsko opremo.
NAMIG: če imate pri posodabljanju programske opreme s programom Garmin Express težave, boste morda morali prenesti zgodovino dejavnosti v program Garmin Connect in zgodovino dejavnosti izbrisati iz naprave. Tako boste zagotovili dovolj prostora na pomnilniku za posodobitev.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.

- Synchronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

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

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

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Izklopite pametna obvestila (*Izklop obvestil, stran 2*).
- Izklopite Bluetooth brezžično funkcijo (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 2*).
- Izklopite sledenje dejavnostim (*Sledenje dejavnostim, stran 3*).

Ponovni zagon naprave

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

OPOMBA: ponastavitev naprave lahko izbriše vaše podatke ali nastavitve.

1 15 sekund držite .

Naprava se izklopi.

2 Eno sekundo držite , da napravo vklopite.

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: s tem izbrišete vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino.

1 Držite .

2 Izberite **Da**, da izklopite napravo.

3 Hkrati držite tipki  in .

4 Medtem ko držite tipki, pritisnite in držite tipko , da vklopite napravo.

5 Po prvem zvočnem opozorilu spustite tipko .

6 Po drugem zvočnem opozorilu spustite tipko .

Dodatek

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 naprave

OBVESTILO

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

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

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Pašček občasno umijte z majhno količino nežnega detergenta, kot je tisti za pomivanje posode.
OPOMBA: če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete pašček.
- Paščka ne dajajte v sušilnik.
- Pašček sušite obešen ali položen na ravno podlago.

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 kardiova-skularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiova-skularna 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

Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravo ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

Kazalo

A

alarm 6
Auto Lap 3
Auto Pause 3

B

baterija
 menjava 6
 podaljševanje 2, 7
 polnjenje 2
brisanje
 osebni rekordi 5
 vsi uporabniški podatki 5
 zgodovina 5

Č

čas dneva 5
časovnik 1, 5
čiščenje naprave 7

D

dodatna oprema 4, 6

G

Garmin Connect 1, 2
 shranjevanje podatkov 1
GPS 1
 signal 6
 ustavljanje 3

H

hitrost, območja 3

I

ikone 1
intervali 2
intervali hoje 2

J

jezik 5

K

krogi 1, 3

L

licenčna pogodba za programsko opremo 7

M

menjava baterije 6
merske enote 6

N

način ure 7
nastavitve 5, 6
nastavitve sistema 5

O

območja
 hitrost 3
 srčni utrip 4
obvestila 2, 5
odpravljanje težav 6, 7
opozorila 2
osebni rekordi 5
 brisanje 5
osvetlitev zaslona 1

P

pametni telefon 2
 programi 1
 združevanje 2
podatki
 prenašanje 1
 shranjevanje 1
podatkovna polja 1, 3
polnjenje 2
ponovni zagon naprave 7
posodobitvami, programska oprema 6
programi 1
 pametni telefon 2

programska oprema, posodabljanje 6

S

satelitski signali 6
seje 5
senzor korakov 1, 4, 5
senzorji ANT+ 4
 združevanje 4
shranjevanje dejavnosti 1
shranjevanje podatkov 1
sledenje dejavnostim 3
specifikacije 6
spremljanje spanca 4
srčni utrip 1
 merilnik 1, 4, 6, 7
 območja 4, 7
 opozorila 2

T

tehnologija Bluetooth 1, 2
tempo 2, 3
tipke 1, 7

U

uporabniški podatki, brisanje 5
urjenje 1
 načini 2
 strani 1
USB 6
 prekinitev povezave 5

V

vadba v zaprtih prostorih 3
vibriranje 6
Virtual Pacer 2

Z

združevanje
 pametni telefon 2
 senzorji ANT+ 4
zgodovina 5
 brisanje 5
 ogled 5
 pošiljanje v računalnik 1
zvoki 5, 6

