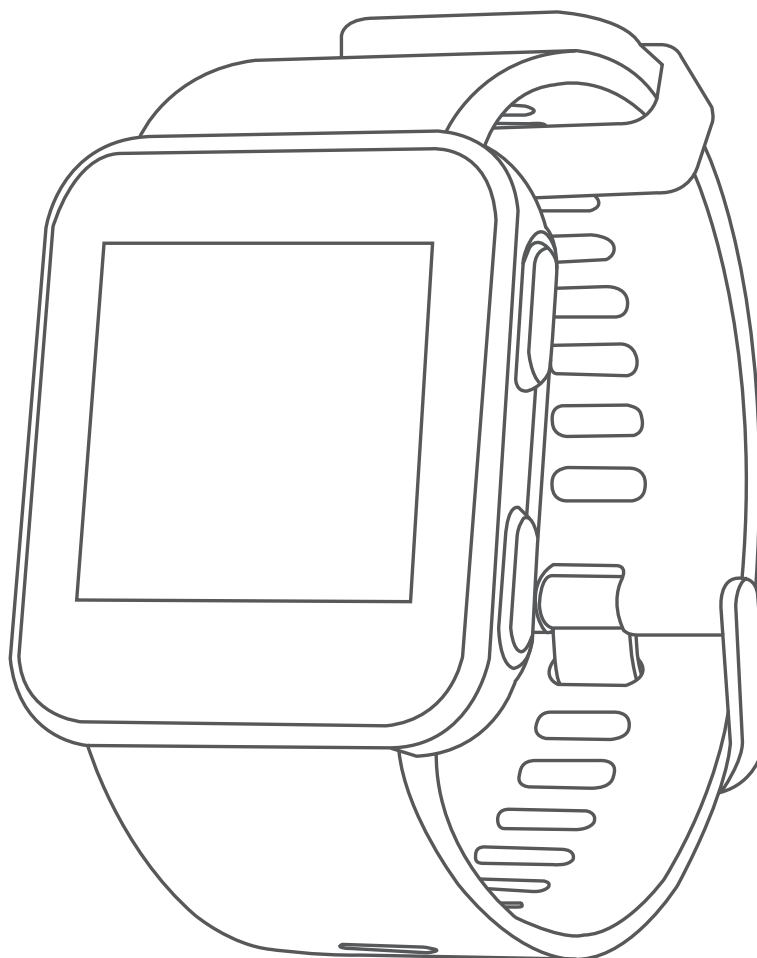




FORERUNNER® 30

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, Auto Lap®, Auto Pause® i Forerunner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™ i Garmin Move IQ™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Heart Association® registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association, Inc. Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Windows® i Windows NT® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama i svaka upotreba tih znakova od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom.

Broj modela: A02290

Sadržaj

Uvod	1	Dodatne informacije	6
Tipke	1	Ponovno pokretanje uređaja	6
Korištenje pozadinskog osvjetljenja	1	Vraćanje svih zadanih postavki	7
Punjenje uređaja	1	Prikaz informacija o uređaju	7
Savjeti za punjenje uređaja	1	Nadogradnja softvera	7
Vježbanje	1	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	7
Trčanje	1	Traženje satelitskih signala	7
Ostale fitness aktivnosti	1	Poboljšavanje prijema GPS satelita	7
Isključivanje GPS-a	2	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	7
Korištenje funkcije Auto Pause®	2	Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme	7
Označavanje dionica po udaljenosti	2	Kada se broj mojih koraka ponovo postavlja?	7
Uključivanje tipke Dionica	2	Izgleda kako mjerac koraka nije precizan	7
Praćenje aktivnosti i ostali widgeti	2	Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	7
Ikone	2	Savjeti za čudne podatke o pulsu	7
Automatski cilj	2	Isključivanje praćenja aktivnosti	8
Traka podsjetnika na kretanje	2	Slanje podataka na računalo	8
Minute intenzivnog vježbanja	3	Dodatak	8
Praćenje spavanja	3	Podatkovna polja	8
Funkcije mjerenja pulsa	3	Postupanje s uređajem	8
Nošenje uređaja i puls	3	Čišćenje uređaja	8
Pregledavanje podataka o pulsu	3	Izračuni zona pulsa	8
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje	3	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	8
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	3	Objašnjenja simbola	9
O zonama pulsa	3	Indeks	10
Ciljevi vježbanja	3		
Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa	4		
Pametne funkcije	4		
Bluetooth – funkcije povezivosti	4		
Uparivanje pametnog telefona	4		
Upravljanje obavijestima	4		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect	4		
Mobile	4		
Korištenje načina rada Bez ometanja	4		
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona	4		
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti	4		
Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije	4		
Garmin Connect	4		
Korištenje usluge Garmin Connect na računalo	5		
Povijest	5		
Pregledavanje povijesti	5		
Osobni rekordi	5		
Pregledavanje osobnih rekorda	5		
Brisanje osobnog rekorda	5		
Vraćanje osobnog rekorda	5		
Upravljanje podacima	5		
Brisanje datoteka	5		
Iskopčavanje USB kabela	5		
Prilagođavanje vašeg uređaja	5		
Postavljanje korisničkog profila	5		
Prikaz tempa ili brzine	6		
Postavke sustava	6		
Postavke vremena	6		
Vremenske zone	6		
Postavljanje zvukova uređaja	6		
Postavljanje alarma	6		
Garmin Connect postavke	6		
Postavke uređaja na Garmin Connect računu	6		
Prilagođavanje podatkovnih polja	6		
Informacije o uređaju	6		
Specifikacije	6		
Rješavanje problema	6		
Nadogradnja proizvoda	6		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①		Držite kako biste uključili ili isključili uređaj. Odaberite za kretanje kroz zaslone, stranice, opcije i postavke.
②		Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir stavke izbornika. Odaberite za pregled dodatnih informacija.
③		Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za označavanje nove dionice kada je omogućena tipka Dionica. Na zaslonu s prikazom vremena odaberite kako biste vidjeli izbornik.

Korištenje pozadinskog osvjetljenja

- Za uključivanje pozadinskog osvjetljenja odaberite bilo koju tipku.
NAPOMENA: Upozorenja i poruke automatski uključuju pozadinsko osvjetljenje.
- Dvaput dodirnite površinu sata kako biste uključili pozadinsko osvjetljenje.
- Dvaput dodirnite površinu sata kako biste isključili pozadinsko osvjetljenje.
- Uključite **Kretnja za pozadinsko osvjetljenje** u postavkama usluge Garmin Connect™.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje u dodatku.

- Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



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

Savjeti za punjenje uređaja

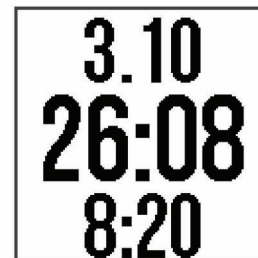
- Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 1*). Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin® putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.
- Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što se ikona razine napunjenosti baterije ispuni i prestane treperiti.

Vježbanje

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju trebalo bi biti trčanje na otvorenom. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- Odaberite .
- Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- Krenite na trčanje.
Prikazuje se mjerač.



- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima odaberite ili (nije obavezno).
- Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.
- Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Možete pregledati sažetak trčanja.
NAPOMENA: Ako ste hodali, vozili bicikl ili se bavili nekom drugom aktivnosti, uređaj pomoću Move IQ tehnologije određuje kojom ste se aktivnosti bavili.
 - Odaberite **Odbaci** > **Da** kako biste izbrisali trčanje.

Ostale fitness aktivnosti

Osim trčanja, vaš uređaj može bilježiti hodanje, vožnju bicikla i kardio aktivnosti. Kategorija kardio aktivnosti uključuje sve ostale aktivnosti osim trčanja, hodanja ili vožnje bicikla. Kada pokrenete mjerač, uređaj pomoću Move IQ tehnologije automatski prepoznaje vrstu aktivnosti. Ako trenirate u

zatvorenom, mjerac vremena aktivnosti možete pokrenuti bez čekanja na GPS. Uređaj prepoznaje trenirate li u zatvorenom ili na otvorenom.

Pojedinosti o aktivnostima možete pregledati na uređaju. Pojedinosti o aktivnostima možete pregledati i vrstu aktivnosti možete urediti na računu Garmin Connect.

Isključivanje GPS-a

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije. Kada je GPS isključen, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerac brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

1 Odaberite .

2 Odaberite .

Korištenje funkcije Auto Pause®

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

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

Odaberite  > **Postavke** > **Opcije aktivnosti** > **Auto Pause**.

NAPOMENA: Funkcija Auto Pause dostupna je kad uređaj prepozna aktivnosti trčanja ili vožnje bicikla.

Označavanje dionica po udaljenosti

Funkciju Auto Lap® možete upotrijebiti za automatsko označavanje dionice nakon svakog prijeđenog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti trčanja.

Odaberite  > **Postavke** > **Opcije aktivnosti** > **Dionice** > **Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6*).

Prema potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima na računu Garmin Connect kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici.

Uključivanje tipke Dionica

Funkciju  možete prilagoditi tako da radi kao tipka za dionicu tijekom mjerenih aktivnosti.

Odaberite  > **Postavke** > **Opcije aktivnosti** > **Dionice** > **Tipka Dionica**.

Praćenje aktivnosti i ostali widgeti

Možete odabrati  ili  za prikaz pulsa, koraka u danu i dodatnih widgeta. Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Doba dana: Prikaz trenutnog vremena i datuma. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kad uređaj primi satelitske signale i kada sinkronizirate uređaj s pametnim telefonom. Traka podsjetnika na kretanje prikazuje koliko ste dugo neaktivni.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosječni puls u mirovanju.

Obavijesti: Obavještava vas o pozivima i tekstnim porukama na pametnom telefonu.

Praćenje aktivnosti: Bilježi dnevni broj koraka, napredak prema cilju i prijeđenu udaljenost. Uređaj pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka. Ciljeve možete prilagoditi pomoću Garmin Connect računa.

Dodatne informacije o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu <http://garmin.com/ataccuracy>.

Kalorije: Prikazuje ukupnu količinu kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije bazalnog metabolizma.

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

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti. Za pregledavanje nedavnih aktivnosti odaberite .

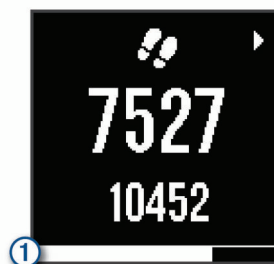
Ikone

Ikone predstavljaju različite funkcije uređaja. Za neke je funkcije potrebno upariti pametni telefon.

	Trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosječni puls u mirovanju. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži vaš puls. Ikona koja svijetli znači da je uređaj pronašao vaš puls.
	Pametni je telefon povezan s uređajem.
	Obavijesti primljene od uparenog pametnog telefona.
	Ukupan broj koraka u danu, ciljni broj koraka u danu i napredak prema postavljenom cilju.
	Alarm je uključen.
	Ukupna količina kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije u mirovanju.
	Trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

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

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 4*).

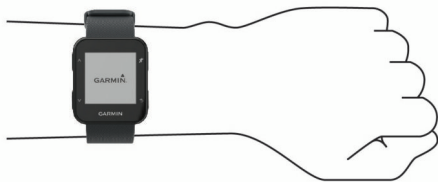
Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner 30 ima senzor pulsa na zapešću.

Nošenje uređaja i puls

- Forerunner nosite iznad ručnog zgloba.

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



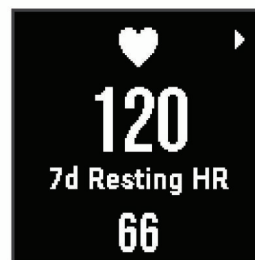
NAPOMENA: Senzor pulsa nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku (*Rješavanje problema, stranica 6*).
- Dodatne informacije o točnosti mjerenja pulsa na zapešću potražite na web-mjestu <http://garmin.com/ataccuracy>.

Pregledavanje podataka o pulsu

Zaslon s pulsom prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i prosječni puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

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



- 2 Odaberite **✕** za prikaz podataka o pulsu tijekom posljednja 4 sata.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 5*) i postavite maksimalni puls (*Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa, stranica 4*). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.

- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Obavijest se javlja za prikaz prve procjene maksimalnog VO2 i svaki put kad se vaš maksimalni VO2 poveća.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

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

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 8*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

O zonama pulsa

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

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 8*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa

Zone pulsa možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja. Za procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls (ako ga znate).

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i odaberite svoj uređaj.
- 2 Odaberite **Korisničke postavke > Zone pulsa**.
- 3 Unesite svoj maksimalni puls.

Pametne funkcije

Bluetooth – funkcije povezivosti

Forerunner uređaj može se pohvaliti s nekoliko funkcija povezivosti Bluetooth tehnologijom koje su namijenjene za vaš kompatibilan pametni telefon ili mobilni uređaj, a dostupne su putem aplikacije Garmin Connect. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

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

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

Obavijesti: Prikazuje obavijesti o pozivima i porukama na uređaju Forerunner.

Uparivanje pametnog telefona

Forerunner uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect, umjesto putem Bluetooth postavki na pametnom telefonu. Forerunner uređaj možete upariti s pametnim telefonom tijekom početnog postavljanja ili putem izbornika na uređaju.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **≡ > Postavke > Telefon > Uparivanje telefona**.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.
 - Ako uređaj uparujete s novim pametnim telefonom, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na starom pametnom telefonu i slijedite upute na zaslonu svog novog pametnog telefona.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima o pozivima i porukama koje se pojavljuju na Forerunner uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® pametni telefon, pomoću postavki obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile

Ako želite nadograditi softver uređaja pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 4](#)).

- 1 Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect Mobile nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

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

NAPOMENA: Uređaj automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.

Odaberite **≡ > Bez ometanja**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

- 1 Odaberite **≡ > Pronađi moj telef.**

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. Na zaslonu Forerunner uređaja pojavljuju se stupci koji označavaju jačinu Bluetooth signala, a mobilni uređaj reproducira zvuk.

- 2 Za prekid traženja odaberite **↶**.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

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

Aplikaciju Garmin Connect Mobile možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu i upozorenja za trening. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect Mobile utištava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

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

Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije

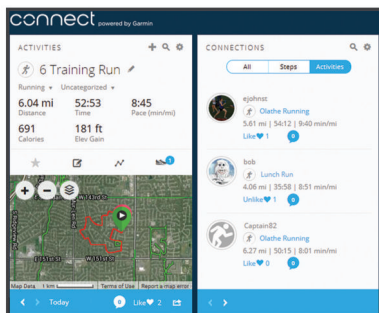
Odaberite **≡ > Postavke > Telefon > Spoji**.

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, planinarenje i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu www.garminconnect.com/forerunner.

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

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



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

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

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

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj.

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

Povijest

Na uređaju Forerunner možete pregledati podatke prikupljene tijekom zadnjih sedam mjenjenih aktivnosti i tijekom sedam dana praćenja aktivnosti. Na uređaju Garmin Connect možete prenijeti i pregledati podatke prikupljene tijekom neograničenog broja trčanja i tijekom neograničenog broja dana praćenja aktivnosti. Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

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

Pregledavanje povijesti

- 1 Odaberite **▲** kako biste pregledali posljednju aktivnost.
- 2 Odaberite **≡** > **Aktivnosti**.
- 3 Za prikaz dodatnih informacija odaberite aktivnost.

Osobni rekordi

Kada dovršite trčanje, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom tog trčanja. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite **▲** kako biste pregledali posljednju aktivnost.
- 2 Odaberite **≡** > **Rekordi**.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite **▲** kako biste pregledali posljednju aktivnost.
- 2 Odaberite **≡** > **Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite opciju, primjerice **Očisti najdulj.dion.** > **Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite **▲** kako biste pregledali posljednju aktivnost.
- 2 Odaberite **≡** > **Rekordi**.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Koristi prethodno** > **Koristi rek..**

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Upravljanje podacima

NAPOMENA: Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

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

Iskopčavanje USB kabela

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

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

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i maksimalnog pulsa (**Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa, stranica 4**). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Odaberite **≡** > **Postavke** > **Korisnički profil**.
- 2 Odaberite opciju.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u podatkovnim poljima tempa ili brzine.

- 1 Odaberite > **Postavke** > **Opcije aktivnosti** > **Tempo/brzina**.
- 2 Odaberite opciju.

Postavke sustava

Odaberite > **Postavke** > **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Podešavanje postavki za doba dana (*Postavke vremena, stranica 6*).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki i upozorenja (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 6*).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica koje se koriste na uređaju.

Vrać. zad. postavki: Omogućuje brisanje korisničkih podataka i povijesti aktivnosti (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 7*).

Postavke vremena

Odaberite > **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena prema GPS lokaciji.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite > **Postavke** > **Sustav** > **Zvukovi**.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite > **Alarm**.
- 2 Odaberite za uključivanje alarma.
- 3 Odaberite **Uredi vrijeme** i unesite vrijeme.

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect Mobile ili web-mjesta usluge Garmin Connect. Neke su postavke dostupne samo putem vašeg Garmin Connect računa i ne mogu se mijenjati putem uređaja.

- U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite sliku svog uređaja i zatim odaberite **Postavke uređaja**.
- Na web-mjestu usluge Garmin Connect u widgetu za uređaje odaberite **Postavke uređaja**.

Nakon prilagođavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na uređaj.

Postavke uređaja na Garmin Connect računu

U svojem Garmin Connect računu odaberite svoj uređaj za prikaz postavki uređaja.

Izgled: Prilagođavanje izgleda sata i widgeta koji se pojavljuju na uređaju.

Zvukovi i upozorenja: Prilagođavanje tonova tipki, tonova upozorenja i vibracija.

Opcije aktivnosti: Prilagođavanje funkcija treniranja, upozorenja i prilagođenih zaslona s podacima.

Praćenje aktivnosti: Uključivanje i isključivanje funkcija praćenja aktivnosti, npr. upozorenja za kretanje. Možete ručno postaviti ciljni broj koraka i ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Korisničke postavke: Prilagođavanje postavki korisničkog profila, vremena spavanja i zona pulsa.

Općenito: Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja, formata vremena, jezika i mjernih jedinica. Također možete isključiti mjerenje pulsa na zapešću.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Podatkovna polja i zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja. Primjerice, jedno podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice i zonu pulsa.

- 1 U izborniku postavki u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i odaberite svoj uređaj.
- 2 Odaberite **Opcije aktivnosti** > **Podatkovna polja**.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 5 dana kao sat, uključuje pametne obavijesti, praćenje aktivnosti i mjerenje pulsa na zapešću Do 8 sati u načinu rada za treniranje s GPS-om
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija / protokol	Bluetooth bežična tehnologija, 2,4 GHz pri -4 dBm
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Dodatne informacije

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

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

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

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

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

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite **≡ > Postavke > Sustav > Vrać. zad. postavki > Da.**

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, informacije o softveru i pravne informacije.

1 Odaberite **≡ > Postavke > Opis.**

2 Odaberite **V.**

Nadogradnja softvera

NAPOMENA: Ovaj postupak služi za nadogradnju softvera uređaja pomoću računala. Možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect Mobile na svom pametnom telefonu kako biste automatski nadogradili softver uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile, stranica 4*).

1 Posjetite web-mjesto www.garmin.com/express i preuzmite aplikaciju.

2 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.

3 Slijedite upute na zaslonu.

4 Dok aplikacija Garmin Express preuzima softver, nemojte isključivati uređaj iz računala.

SAVJET: Ako imate poteškoća s ažuriranjem softvera pomoću aplikacije Garmin Express, možda će biti potrebno prenijeti povijest aktivnosti na aplikaciju Garmin Connect i izbrisati povijest aktivnosti s uređaja. Time bi se trebalo osloboditi dovoljno memorijskog prostora za ažuriranje.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Isključite GPS (*Isključivanje GPS-a, stranica 2*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije, stranica 4*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Isključivanje praćenja aktivnosti, stranica 8*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke uređaja na Garmin Connect računu, stranica 6*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Traženje satelitskih signala

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

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i ponovo pokrenite postupak uparivanja.

Ako koristite Apple uređaj, trebali biste ga ukloniti i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu.

- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite **≡** ili **•••** i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj.**
- Select **≡ > Postavke > Telefon > Uparivanje telefona.**

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uređaj ažurira vrijeme i datum kad primi GPS signale. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena trebate pokrenuti aktivnost na otvorenom.

1 Odaberite **⌚**.

2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Kada se broj mojih koraka ponovo postavlja?

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

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

- Posjetite <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pljeskanja ili pranja zubi može protumačiti kao korake.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

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

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Savjeti za čudne podatke o puls

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

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

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

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Isključivanje praćenja aktivnosti

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

Slanje podataka na računalo

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

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

Dodatak

Podatkovna polja

Podatkovna polja i zaslone možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min).

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Ne skidajte remen.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

- Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

- Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

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

Objašnjenja simbola

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

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

Indeks

A

alarmi **6**
aplikacije **4**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**

B

baterija
maksimiziranje **6, 7**
punjenje **1**
Bluetooth tehnologija **4**
brisanje
osobni rekordi **5**
svi korisnički podaci **5**
brzina, zone **6**

C

ciljevi **2**

Č

čišćenje uređaja **8**

D

dionice **2**
doba dana **6, 7**

G

Garmin Connect **4, 6, 8**
spremanje podataka **5**
Garmin Connect Mobile **4**
Garmin Express, nadogradnja softvera **6**
Garmin Move IQ **1**
GPS
signal **7**
zaustavljanje **2**

I

ID jedinice **7**
ikone **2**

K

korisnički podaci, brisanje **5**
korisnički profil **5**
krugovi **1**

M

maksimalni VO2 **3, 8**
minute intenzivnog vježbanja **3, 7**
mjerač vremena **1, 5**

N

način rada sata **7**
način rada za spavanje **3, 4**
nadogradnje, softver **4, 7**

O

obavijesti **2, 4**
Oprema **6**
osobni rekordi **5**
brisanje **5**

P

pametni telefon
aplikacije **4**
uparivanje **7**
podaci **2**
prijenos **4, 5, 8**
spremanje **4, 5, 8**
podatkovna polja **6, 8**
ponovno postavljanje uređaja **6**
postavke **6, 7**
uređaj **6**
postavke sustava **6**
pozadinsko osvjetljenje **1**
praćenje aktivnosti **2, 3, 8**
prilagođavanje uređaja **6**
profili
aktivnosti **1**
korisnik **5**

puls **2, 3**
monitor **7**
senzor **3**
zone **3, 4**
Puls, zone **8**
punjenje **1**

R

rješavanje problema **1, 6, 7**

S

sat **6**
satelitski signali **7**
softver
licenca **7**
nadogradnja **4, 6, 7**
verzija **7**
specifikacije **6**
spremanje aktivnosti **1**
spremanje podataka **4**
stari podaci **5**
prikaz **5**
slanje na računalo **4, 5, 8**

T

telefon **4**
tempo **6**
tipke **1, 2, 8**
tonovi **6**
trening u zatvorenom **2**
treniranje **1, 4**

U

uparivanje, pametni telefon **7**
upozorenja **4**
USB **7**
prekid veze **5**

V

vibracija **6**
vremenske zone **6**
vrijeme, postavke **6**

Z

zone
brzina **6**
puls **4**
vrijeme **6**

