

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Korisnički priručnik

© 2016 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® i VIRB® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, i Virtual Pacer™ 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. 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.

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

Broj modela: A02990

Sadržaj

Uvod	1	Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa.....	11
Tipke.....	1	Postavljanje maksimalnog pulsa.....	11
Korištenje pozadinskog osvjetljenja.....	1	Pametne funkcije	12
Punjenje uređaja.....	2	Bluetooth – funkcije povezivosti.....	12
Savjeti za punjenje uređaja.....	2	Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom.....	12
Vježbanje	3	Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	12
Trčanje.....	3	Isključivanje Bluetooth tehnologije..	12
Postavljanje načina rada za trčanje.....	3	Uparivanje pametnog telefona.....	12
Trening u zatvorenom.....	4	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile.....	12
Korištenje intervala trčanja i hodanja.....	4	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile...	13
Virtual Pacer™.....	4	Telefonske obavijesti.....	13
Intervalno vježbanje.....	4	Garmin Connect.....	14
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	5	Korištenje usluge Garmin Connect..	14
Početak intervalnog vježbanja.....	5	Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	15
Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	5	Povijest	15
Upozorenja.....	5	Pregledavanje povijesti.....	15
Postavljanje ponavljajućeg upozorenja.....	5	Brisanje trčanja iz povijesti.....	15
Postavljanje upozorenja za puls.....	6	Osobni rekordi.....	15
Korištenje funkcije Auto Pause®.....	6	Pregledavanje osobnih rekorda.....	15
Označavanje dionica po udaljenosti.....	6	Brisanje osobnog rekorda.....	15
Ikone.....	7	Vraćanje osobnog rekorda.....	16
Uključivanje tipke Dionica.....	7	Garmin Move IQ™ događaji.....	16
Praćenje aktivnosti i funkcije.....	7	Upravljanje podacima.....	16
Automatski cilj.....	8	Brisanje datoteka.....	16
Traka podsjetnika na kretanje.....	8	Iskopčavanje USB kabela.....	16
Minute intenzivnog vježbanja.....	8	Prilagođavanje vašeg uređaja	16
Praćenje spavanja.....	9	Postavljanje korisničkog profila.....	16
Funkcije mjerenja pulsa	9	Promjena izgleda sata.....	16
Nošenje uređaja i puls.....	9	Profili aktivnosti.....	17
Pregledavanje podataka o puls.....	10	Promjena profila aktivnosti.....	17
Odašiljanje podataka o puls.....	10	Prikaz tempa ili brzine.....	17
Garmin uređaje.....	10	Prilagođavanje podatkovnih polja...	17
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	10	Garmin Connect postavke.....	17
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	11	Postavke praćenja aktivnosti.....	17
O zonama pulsa.....	11	Postavke sustava.....	18
Ciljevi vježbanja.....	11	Postavke vremena.....	18
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	11		

Vremenske zone.....	18	Izračuni zona pulsa.....	24
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	18	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	24
Postavljanje alarma.....	18	Objašnjenja simbola.....	24
Brisanje alarma.....	18	Indeks.....	25
Postavljanje zvukova uređaja.....	18		
Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima.....	19		
ANT+ senzori.....	19		
Uparivanje ANT+ senzora.....	19		
Nožni senzor.....	19		
Trčanje uz upotrebu pedometra.....	19		
Kalibriranje nožnog senzora.....	19		
Informacije o uređaju.....	20		
Specifikacije.....	20		
Rješavanje problema.....	20		
Nadogradnja proizvoda.....	20		
Dodatne informacije.....	20		
Ponovno pokretanje uređaja.....	20		
Vraćanje svih zadanih postavki.....	20		
Prikaz informacija o uređaju.....	21		
Ažuriranje softvera.....	21		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	21		
Primanje satelitskih signala.....	21		
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	21		
Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme.....	22		
Kada se broj mojih koraka ponovo postavlja?.....	22		
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	22		
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	22		
Savjeti za čudne podatke o puls.....	22		
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	22		
Mogu li profil za aerobno vježbanje koristiti na otvorenom?.....	22		
Slanje podataka na računalo.....	22		
Dodatak.....	23		
Podatkovna polja.....	23		
Postupanje s uređajem.....	23		
Čišćenje uređaja.....	23		

Uvod





⚠ UPOZORENJE

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


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

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①		Držite kako biste uključili ili isključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
②		Odaberite za odabir profila aktivnosti. Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir označene stavke izbornika. Odaberite za pregled dodatnih informacija.
③		Odaberite za kretanje kroz zaslone, stranice, opcije i postavke. Držite za otvaranje glazbenih kontrola za pametni telefon.
④		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 u bilo kojem trenutku odaberite .
- **NAPOMENA:** Upozorenja i poruke automatski uključuju pozadinsko osvjetljenje.
- Podesite rad pozadinskog osvjetljenja tijekom aktivnosti (*Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima*, stranica 19).

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

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

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



- 2 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 2*).



Uređaj možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin® putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalo. Punjenje potpuno prazne baterije traje do dva sata.

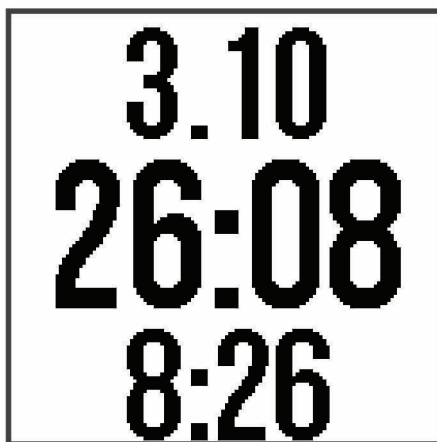
- 2 Iskopčajte punjač iz uređaja nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.


Vježbanje

Trčanje


Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 2*).

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti za boravak na otvorenom.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.
Prikazuje se mjerač. Za pregledavanje više stranica odaberite **V**.




- 5 Kad završite trčanje, odaberite  za zaustavljanje mjerača vremena.
- 6 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.
 - Odaberite **Odbaci > Da** kako biste izbrisali trčanje.

Postavljanje načina rada za trčanje

- 1 Odaberite  i odaberite profil za trčanje.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada za trčanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodni stil** za trčanje na otvorenom ili u zatvorenom vlastitim tempom (*Trening u zatvorenom, stranica 4*) bez upozorenja načina trčanja.
NAPOMENA: Ovo je zadani način rada za trčanje.
 - Odaberite **Trčanje/hodanje** kako biste za trčanje postavili intervale trčanja i hodanja (*Korištenje intervala trčanja i hodanja, stranica 4*).
 - Odaberite **Virtual Pacer** kako biste poboljšali svoj tempo (*Trčanje uz funkciju Virtual Pacer, stranica 4*).
 - Odaberite **Intervali** za stvaranje intervalnog vježbanja temeljenog na udaljenosti ili vremenu (*Intervalno vježbanje, stranica 4*).
- 4 Krenite na trčanje.


Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije. Kada je GPS isključen, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač 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 opciju:
 - Odaberite **Trčanje u zatvorenom** ili **Kardio**.
 - Odaberite **Hodanje > Opcije > Koristi u interijerima**.

Korištenje intervala trčanja i hodanja

NAPOMENA: Prije početka trčanja morate postaviti intervale trčanja/hodanja. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

- 1 Odaberite  i odaberite profil za trčanje.

NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo ako koristite profile za trčanje.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada za trčanje > Trčanje/hodanje**.
- 3 Postavite vrijeme trčanja za svaki interval.
- 4 Postavite vrijeme hodanja za svaki interval.
- 5 Krenite na trčanje.


Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18*). Nakon što uključite intervale trčanja/hodanja koristit će se svaki put kada trčite dok ih ne isključite ili omogućite drugi način rada za trčanje.

Virtual Pacer™

Virtual Pacer je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da poboljšate svoje rezultate tako što vas potiče da trčite tempom koji ste postavili.

Trčanje uz funkciju Virtual Pacer

NAPOMENA: Funkciju Virtual Pacer morate postaviti prije početka trčanja. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

- 1 Odaberite  i odaberite profil za trčanje.
- 2 Odaberite **Opcije > Način rada za trčanje > Virtual Pacer**.
- 3 Unesite svoj tempo.
- 4 Krenite na trčanje.



Ako je tempo kojim trčite sporiji ili brži od ciljnog tempa, prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18*). Nakon što je uključite, funkcija Virtual Pacer koristit će se svaki put kada trčite, osim ako je ne isključite ili omogućite drugi način rada za trčanje.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati.




Stvaranje intervalnog vježbanja

Intervalna vježbanja dostupna su za profile aktivnosti za trčanje, biciklizam ili aerobno vježbanje.




- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije**.
NAPOMENA: Ako koristite profil za trčanje, intervalno vježbanje je način rada za trčanje.
- 3 Odaberite **Intervali > Uredi > Interval**.
- 4 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno. Kada odaberete ikonu , uređaj bilježi interval i prelazi na sljedeći interval.
- 5 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala.
- 6 Odaberite **Odmor**.
- 7 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
- 8 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja.
- 9 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Nakon svakog dovršenog intervala prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18*).

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije**.
NAPOMENA: Ako koristite profil za trčanje, intervalno vježbanje je način rada za trčanje.
- 3 Odaberite **Intervali > Započni vježbanje**.
- 4 Odaberite .
- 5 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite .
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja


- Kako biste završili interval, u bilo kojem trenutku odaberite .
- Za zaustavljanje mjerača vremena u bilo kojem trenutku odaberite .
- Ako ste postavili interval hlađenja, za dovršetak intervalnog vježbanja odaberite .

Upozorenja

Upozorenja možete koristiti za vježbanje prema određenim ciljevima za vrijeme, udaljenost, kalorije i puls.

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja


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

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenja**.
- 3 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.
- 4 Uključite upozorenje.
- 5 Odaberite ili unesite vrijednost.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18*).

Postavljanje upozorenja za puls

Uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 150 otkucaja u minuti (otk./min).


- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenja > Upozorenje za puls**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
 - Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Koris. defin. > Visok > Uključi** i unesite vrijednost.
 - Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Koris. defin. > Nizak > Uključi** i unesite vrijednost.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18](#)).

Korištenje funkcije Auto Pause^o

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.

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Auto Pause > Uključi**.

Funkcija Auto Pause ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Označavanje dionica po udaljenosti

Funkciju Auto Lap^o možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je funkcija korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima jedne aktivnosti trčanja (primjerice, svake milje ili svaki kilometar).








- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Dionice > Auto Lap > Uključi**.
- 3 Ako je potrebno, odaberite udaljenost.

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 18](#)). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Prema potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima kako bi prikazivali dodatne podatke o dionici.


Ikone

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

	Trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i današnji puls u mirovanju. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži vaš puls. Ikona koja svijetli znači da je uređaj pronašao vaš puls.
	Obavijesti primljene od uparenog pametnog telefona.
	Ukupan broj koraka u danu, ciljni broj koraka u danu i napredak prema postavljenom cilju.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama.
	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.
	Trenutna temperatura i vremenska prognoza s uparenog pametnog telefona.


Uključivanje tipke Dionica

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

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Dionice > Tipka Dionica**.

Tipka Dionica ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Praćenje aktivnosti i funkcije

Možete odabrati  za prikaz pulsa, koraka u danu i dodatne zaslone. 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 današnji puls u mirovanju.

Upozorenja: Upozorava vas da pregledate obavijesti s pametnog telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti 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.

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

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.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

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. Svakih 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 puls). 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 puls 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

Uređaj prati vaše pokrete dok spavate. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

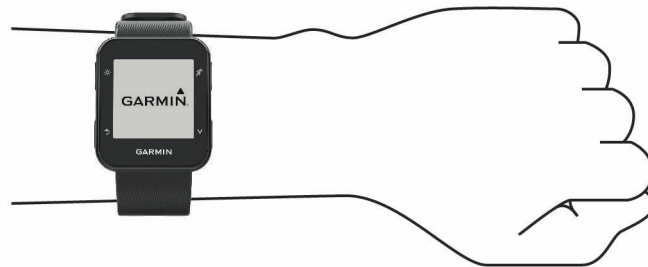
Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner 35 opremljen je monitorom pulsa koji puls mjeri na zapešću i kompatibilan je s ANT+® monitorima pulsa. Za korištenje funkcija opisanih u ovom odjeljku potreban vam je monitor pulsa.

Nošenje uređaja i puls

- Forerunner uređaj 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 20](#)).

Pregledavanje podataka o puls

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 puls

Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje

Podatke o puls možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili na VIRB® akcijsku kameru.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Odaberite **V** kako biste vidjeli zaslon s pulsom.
- 2 Dvaput odaberite **⚙**.
- 3 Odaberite **Odašiljanje pulsa**.

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls i pojavljuje se ikona (Ⓜ❤).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls možete pregledavati samo zaslon s pulsom.

- 4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o puls, odaberite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate monitor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 19](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 16](#)) i postavite maksimalni puls ([Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa, stranica 11](#)). 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 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

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 24*) 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 24*) 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.

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 16*).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa.


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 > Zona pulsa**.
- 3 Unesite svoj maksimalni puls.

Postavljanje maksimalnog pulsa

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 Odaberite  > **Postavke > Korisnički profil > Maksimalni puls**.
- 2 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 Mobile. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/intosports/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 na Garmin Connect Mobile čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

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

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

Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom

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

Odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Upozorenje o povezivanju** > **Uključi**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

1 Odaberite  > **Pronađi moj telefon**.

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 .

Isključivanje Bluetooth tehnologije

- Na uređaju Forerunner odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Isključi**.
- Upute za isključivanje Bluetooth bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku svog pametnog telefona.

Uparivanje pametnog telefona

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

1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Dodatne informacije o uparivanju i postavljanju potražite na web-mjestu www.garminconnect.com/forerunner.

2 Za stvaranje računa pomoću adrese e-pošte slijedite upute na zaslonu i povežite Forerunner uređaj i račun.

3 Na Forerunner uređaju odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Upari pametni telefon**.

Nakon uspješnog uparivanja pojavljuje se poruka, a uređaj se automatski sinkronizira s pametnim telefonom.

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

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

1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.

2 Odaberite  > **Sinkronizacija**.

3 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

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 12*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect Mobile (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 12*).

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

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem Forerunner. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

Omogućavanje obavijesti

1 Odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Pametne obavijesti**.

2 Odaberite **Tijekom aktivnosti** > **Upozorenja**.

NAPOMENA: Tijekom aktivnosti znači da bilježite mjerenu aktivnost.

3 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive** ili **Prikaži sve**.

4 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti** > **Upozorenja**.

NAPOMENA: Ne tijekom aktivnosti znači da se sat koristi na uobičajen način.

5 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive** ili **Prikaži sve**.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima 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 Mobile odaberite **Postavke** > **Pametne obavijesti**.

Isključivanje obavijesti

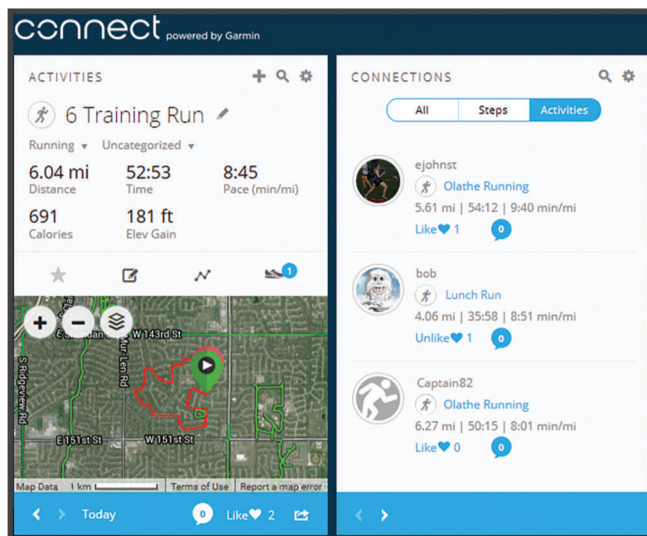
Odaberite  > **Postavke** > **Bluetooth** > **Pametne obavijesti** > **Isključi**.

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 postavili veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

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

Korištenje usluge Garmin Connect

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite adresu www.garminconnect.com/start.
- 3 Slijedite upute na zaslону.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Kako biste pratili svoj napredak u aplikaciji Garmin Connect, trebali biste redovno sinkronizirati podatke.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Aplikacija Garmin Express™ sinkronizira vaše podatke.
- 2 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

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. Zvučni odzivnici uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i podacima ANT+ senzora. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect Mobile utišava 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**.

Povijest

Na uređaju Forerunner možete pregledati podatke prikupljene tijekom zadnjih sedam mjerenih 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 mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

Pregledavanje povijesti

- 1 Odaberite  > **Povijest**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Aktivnosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Rekordi** za prikaz osobnog rekorda za vrijeme i udaljenost na različitim udaljenostima.

Brisanje trčanja iz povijesti



NAPOMENA: Brisanje trčanja ili aktivnosti iz povijesti na uređaju ne briše ga na vašem Garmin Connect računu.

- 1 Odaberite  > **Povijest > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite  > **Odbaci > Da**.

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  > **Povijest > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite  kako biste pregledali osobne rekorde.


Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite  > **Povijest > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite opciju, primjerice **Očisti najdulju dionicu > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite  > **Povijest** > **Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Koristi prethodno** > **Koristi rekord**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Garmin Move IQ™ događaji

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

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**.

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 Dovođenje 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 (*Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 11*). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

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

Promjena izgleda sata

Možete koristiti digitalni ili analogni izgled sata.

Odaberite  > **Postavke** > **Izgled sata**.


Profili aktivnosti

Profili aktivnosti su zbirke postavki koje optimiziraju uređaj na temelju načina na koji ga koristite. Na primjer, zasloni postavki i podataka razlikuju se kada uređaj koristite za trčanje ili za vožnju bicikla.

Kada koristite profil i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili upozorenja, promjene se automatski spremaju kao dio profila.


Promjena profila aktivnosti

Vaš uređaj ima zadani profil aktivnosti. Mijenjati možete svaki spremljeni profil.

Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.


Prikaz tempa ili brzine

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

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Tempo/brzina**.
- 3 Odaberite opciju.

Prilagođavanje podatkovnih polja

Podatkovna polja možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedno podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice i zonu pulsa.

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Podatkovna polja**.
- 3 Odaberite stranicu.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

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 ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile, stranica 12](#)).

Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite  > **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Isključi: Isključuje funkciju praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18](#)).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve tijekom mjerene aktivnosti.

Postavke sustava

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

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Podešavanje postavki za doba dana (*Postavke vremena, stranica 18*).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki i upozorenja (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 18*).

Pozadinsko osvjetljenje tijekom aktivnosti: Postavlja ponašanje pozadinskog osvjetljenja tijekom aktivnosti (*Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima, stranica 19*).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica koje se koriste na uređaju.

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect Mobile (*Ažuriranje softvera, stranica 21*).

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje brisanje korisničkih podataka i povijesti aktivnosti (*Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 20*).

Opis: Prikazuje informacije o uređaju i softveru i pravne informacije (*Prikaz informacija o uređaju, stranica 21*).

Postavke vremena

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

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

Postavi vrijeme: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju ili 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.

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** > **Uključi**.

SAVJET: Za izlazak iz načina rada bez ometanja odaberite  > **Bez ometanja** > **Isključi**.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite  > **Alarm** > **Dodaj novo**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 3 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Odaberite  > **Alarm**.
- 2 Odaberite alarm.
- 3 Odaberite **Ukloni** > **Da**.


Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

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

Prilagođavanje pozadinskog osvjetljenja aktivnostima

Razinu pozadinskog osvjetljenja tijekom mjerenih aktivnosti možete prilagoditi.



- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje tijekom aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Auto**, za automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja, poruke i pritiskanje tipki.
NAPOMENA: Pozadinsko osvjetljenje isključuje se automatski.
 - Odaberite **Ostaje uključeno** za ručno uključivanje i isključivanje pozadinskog osvjetljenja.

ANT+ senzori

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ sensorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na adresi <http://buy.garmin.com>.

Uparivanje ANT+ senzora

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i Garmin uređaja. Prilikom prvog povezivanja ANT+ senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada započnete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Odaberite  i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.
- 3 Postavite uređaj unutar 1 cm od senzora i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.
Kada uređaj prepozna senzor, pojaviti će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.
- 4 Po potrebi odaberite  > **Postavke** > **Senzori** za upravljanje ANT+ sensorima.

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 19](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 9 dana kao sat, uključuje pametne obavijesti, praćenje aktivnosti i mjerenje pulsa na zapešću Do 13 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)
Radijska frekvencija/ protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Na računalu 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.

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** > **Vraćanje zadanih postavki** > **Da**.

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

Prikaz informacija o uređaju

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

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Opis**.
- 2 Odaberite .

Ažuriranje softvera

Prije ažuriranja softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 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 pametne obavijesti (*Isključivanje obavijesti, stranica 13*).
 - Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth tehnologije, stranica 12*).
 - Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 17*).
 - Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje, stranica 10*).
 - Isključite mjerenje pulsa na zapešću (*Garmin Connect postavke, stranica 17*).
- NAPOMENA:** Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Primanje satelitskih signala

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

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


- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect 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.

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.

- 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 prianjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona  prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Odaberite  > Postavke > Praćenje aktivnosti.

Mogu li profil za aerobno vježbanje koristiti na otvorenom?

Možete uključiti GPS i zatim profil za aerobno vježbanje koristiti za aktivnost na otvorenom.

- 1 Odaberite  > **Kardio** > **Opcije** > **Koristi na otvorenom**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
GPS ostaje uključen za odabrani profil aktivnosti dok ga ne isključite.

Slanje podataka na računalo

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

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

Dodatak

Podatkovna polja

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

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

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

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Vrij.dion.: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (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 slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

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

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.

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 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 **18**
ANT+ senzori **19**
 uparivanje **19**
aplikacije **12**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**
ažuriranja, softver **21**

B

baterija
 maksimiziranje **12, 21**
 punjenje **2**
Bluetooth tehnologija **12, 13, 15**
brisanje
 osobni rekordi **15**
 stari podaci **15**
 svi korisnički podaci **16**
Brzina, zone **17**

C

ciljevi **7**

Č

čišćenje uređaja **23**

D

dionice **7**
doba dana **18, 22**
dodaci **19**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
 spremanje podataka **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, nadogradnja softvera **20**
GPS **22**
 signal **21**
 zaustavljanje **4**

I

ID jedinice **21**
ikone **7**
intervali **4**
 vježbanje **4, 5**
intervali hodanja **4**
izgledi sata **16**

K

kalorija, upozorenja **5**
korisnički podaci, brisanje **16**
korisnički profil **16**
krugovi **1**

M

maksimalni VO2 **10, 24**
Maksimalni VO2 **11**
minute intenzivnog vježbanja **9, 22**
mjerač vremena **3, 15**

N

način rada sata **21**
način rada za spavanje **9, 18**
nadogradnje, softver **13**
nožni senzor **19**

O

obavijesti **7, 13**
Oprema **20**
osobni rekordi **15, 16**
 brisanje **15**

P

pametni telefon **12**
 aplikacije **12, 15**
pedometar **19**

podaci **7**

 prijenos **12, 14, 22**
 spremanje **14, 22**
podatkovna polja **17, 23**
ponovno postavljanje uređaja **20**
postavke **17–20**
postavke sustava **18**
povijest, slanje na računalo **14**
pozadinsko osvjetljenje **1, 19**
praćenje aktivnosti **7, 8, 17, 22**
prilagođavanje uređaja **17**
profili **17**
 aktivnosti **3**
 korisnik **16**
puls **7, 9, 10**
 monitor **22**
 senzor **10**
 uparivanje senzora **10**
 upozorenja **6**
 zone **11**
Puls, zone **24**
punjenje **2**

R

rješavanje problema **2, 20, 22**

S

sat **18**
satelitski signali **21**
softver
 ažuriranje **21**
 licenca **21**
 nadogradnja **13, 20**
 verzija **21**
specifikacije **20**
spremanje aktivnosti **3**
spremanje podataka **14**
stari podaci **12, 15**
 brisanje **15**
 prikaz **15**
 slanje na računalo **14, 22**

T

tempo **4, 17**
tipke **1, 7, 23**
tonovi **18**
trening na otvorenom **22**
trening u zatvorenom **4, 19**
treniranje **3, 5, 12**
 načini rada **3**

U

udaljenost, upozorenja **5**
uparivanje, ANT+ senzori **10**
uparivanje ANT+ senzora **19**
upozorenja **5, 6**
USB **21**
 prekid veze **16**
 prijenos datoteka **14**

V

vibracija **18**
Virtual Pacer **4**
vremenske zone **18**
vrijeme
 postavke **18**
 upozorenja **5**

Z

zone
 Brzina **17**
 puls **11**
 vrijeme **18**

