

GARMIN[®]

Forerunner[®] 35



Priručnik za uporabo

© 2016 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner® in VIRB® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ in Virtual Pacer™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

American Heart Association® je registrirana blagovna znamka družbe American Heart Association, Inc. Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti podjetja Bluetooth SIG, Inc. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk.

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

M/N: A02990

Kazalo vsebine

Uvod	1	Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa.....	11
Tipke.....	1	Nastavitev najvišjega srčnega utripa.....	11
Uporaba osvetlitve zaslona.....	1	Pametne funkcije	12
Polnjenje naprave.....	2	Povezane funkcije Bluetooth.....	12
Namigi za polnjenje naprave.....	2	Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom.....	12
Vadba	3	Iskanje izgubljenega pametnega telefona.....	12
Tek.....	3	Izklop tehnologije Bluetooth.....	12
Nastavitev načina teka.....	3	Združevanje s pametnim telefonom... ..	12
Vadba v zaprtih prostorih.....	4	Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile.....	12
Uporaba intervalov teka in hoje.....	4	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile.....	13
Virtual Pacer™.....	4	Obvestila telefona.....	13
Intervalne vadbe.....	4	Garmin Connect.....	14
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	5	Uporaba funkcije Garmin Connect... ..	14
Začetek intervalne vadbe.....	5	Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	15
Ustavitev intervalne vadbe.....	5	Zgodovina	15
Opozorila.....	5	Ogled zgodovine.....	15
Nastavitev ponavljajočega se opozorila.....	5	Brisanje teka iz zgodovine.....	15
Nastavitev opozoril o srčnem utripu.....	6	Osebni rekordi.....	15
Uporaba funkcije Auto Pause®.....	6	Ogled osebnih rekordov.....	15
Označevanje krogov po razdalji.....	6	Brisanje osebnega rekorda.....	15
Ikone.....	7	Obnovitev osebnega rekorda.....	16
Vklop tipke za krog.....	7	Dogodki Garmin Move IQ™.....	16
Merjenje aktivnosti in funkcije.....	7	Upravljanje podatkov.....	16
Samodejni cilj.....	8	Brisanje datotek.....	16
Vrstica gibanja.....	8	Odklop kabla USB.....	16
Minute intenzivnosti.....	8	Prilagajanje naprave	16
Spremljanje spanja.....	9	Nastavitev uporabniškega profila.....	16
Funkcije za srčni utrip	9	Spreminjanje videza ure.....	16
Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa.....	9	Profili dejavnosti.....	17
Ogled podatkov o srčnem utripu.....	10	Spreminjanje profila dejavnosti.....	17
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin.....	10	Prikaz tempa ali hitrosti.....	17
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek.....	10	Prilagajanje podatkovnih polja.....	17
O ocenah najvišjega VO2.....	11	Nastavitve Garmin Connect.....	17
O območjih srčnega utripa.....	11	Nastavitve merjenja aktivnosti.....	17
Cilji pripravljenosti.....	11	Nastavitve sistema.....	18
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa.....	11	Nastavitve časa.....	18

Časovni pasovi.....	18	Izračuni območij srčnega utripa.....	24
Uporaba načina Ne moti.....	18	Standardne ocene za najvišji VO2.....	24
Nastavljanje alarma.....	18	Definicije simbolov.....	24
Brisanje alarma.....	18	Kazalo.....	25
Nastavitev zvokov naprave.....	18		
Prilagoditev osvetlitve zaslona dejavnostim.....	19		
Senzorji ANT+.....	19		
Združevanje senzorja ANT+.....	19		
Senzor korakov.....	19		
Tek s senzorjem korakov.....	19		
Umerjanje senzorja korakov.....	19		
Informacije o napravi.....	20		
Specifikacije.....	20		
Odpravljanje težav.....	20		
Posodobitve izdelkov.....	20		
Pridobivanje dodatnih informacij.....	20		
Ponovni zagon naprave.....	20		
Obnovitev vseh privzetih nastavitev.....	20		
Ogled informacij o napravi.....	21		
Posodabljanje programske opreme.....	21		
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	21		
Pridobivanje satelitskih signalov.....	21		
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	21		
Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa.....	22		
Kdaj se število korakov ponastavi?.....	22		
Moje število korakov ni točno.....	22		
Minute intenzivnosti utripajo.....	22		
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	22		
Izklop merjenja aktivnosti.....	22		
Ali lahko profil za kardio vadbo uporabljam na prostem?.....	22		
Pošiljanje podatkov v računalnik.....	22		
Dodatek.....	23		
Podatkovna polja.....	23		
Nega naprave.....	23		
Čiščenje naprave.....	23		

Uvod








⚠ OPOZORILO

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


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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①	 	Držite za vklop in izklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②		Izberite, če želite izbrati profil dejavnosti. Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro označenega elementa menija. Izberite za ogled dodatnih informacij.
③	 	Izberite za pomikanje po zaslonih, straneh, možnostih in nastavitvah. Pridržite za odpiranje upravljanja glasbe v pametnem telefonu.
④	 	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za označitev novega kroga, ko je omogočena funkcija tipke za krog. Na zaslonu z uro izberite za ogled menija.

Uporaba osvetlitve zaslona

- Za vklop osvetlitve zaslona lahko kadar koli izberete .
OPOMBA: pri opozorilih in sporočilih se osvetlitev zaslona samodejno vklopi.
- Prilagodite delovanje osvetlitve zaslona med dejavnostmi (*Prilagoditev osvetlitve zaslona dejavnostim*, stran 19).

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

- 1 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje ① trdno povežite z napravo.



- 2 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.



Namigi za polnjenje naprave

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


Vadba

Tek


Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Napravo dobite delno napolnjeno. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje naprave, stran 2](#)).

- 1 Izberite , nato pa izberite profil dejavnosti na prostem.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite , da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.
Prikaže se časovnik. Če si želite ogledati več podatkovnih strani, lahko izberete **V**.




- 5 Ko končate tek, izberite , da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Ogledate si lahko povzetek teka.
 - Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Nastavitev načina teka

- 1 Izberite , nato pa izberite profil za tek.
- 2 Izberite **Možnosti > Način teka**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite teči na prostem ali v zaprtem prostoru z lastnim tempom brez opozoril o načinu teka, izberite **Prosto** ([Vadba v zaprtih prostorih, stran 4](#)).
 - OPOMBA:** to je privzeti način teka.
 - Če želite nastaviti intervale teka in hoje, izberite **Tek/hoja** ([Uporaba intervalov teka in hoje, stran 4](#)).
 - Če želite izboljšati tempo, izberite **Virtual Pacer** ([Tek s funkcijo Virtual Pacer, stran 4](#)).
 - Če želite ustvariti intervalno vadbo na podlagi razdalje ali časa, izberite **Intervali** ([Intervalne vadbe, stran 4](#)).
- 4 Začnite teči.


Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS. Ko je GPS izklopljen, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Izberite .
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranji tek** ali **Kardio**.
 - Izberite **Hoja > Možnosti > Uporaba v zaprtem prostoru**.

Uporaba intervalov teka in hoje

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

- 1 Izberite , nato pa izberite profil za tek.
OPOMBA: opozorila o premorih s hojo so na voljo le za profile za tek.
- 2 Izberite **Možnosti > Način teka > Tek/hoja**.
- 3 Za vsak interval nastavite čas teka.
- 4 Za vsak interval nastavite čas hoje.
- 5 Začnite teči.


Vsakič, ko dokončate interval, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)). Po vklopu intervalov tek/hoja se intervali uporabijo vsakič, ko začnete teči, razen če jih izklopite ali omogočite drug način teka.

Virtual Pacer™

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

Tek s funkcijo Virtual Pacer

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

- 1 Izberite , nato pa izberite profil za tek.
- 2 Izberite **Možnosti > Način teka > Virtual Pacer**.
- 3 Vnesite tempo.
- 4 Začnite teči.


Sporočilo se prikaže vsakič, ko vaš tempo preseže ali ne dosega ciljnega tempa. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)). Po vklopu funkcije Virtual Pacer se funkcija uporabi vsakič, ko začnete teči, razen če jo izklopite ali omogočite drug način teka.

Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

Intervalne vadbe so na voljo za profile dejavnosti za tek, kolesarjenje ali kardio vadbo.


1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.

2 Izberite **Možnosti**.

OPOMBA: če uporabljate profil za tek, je intervalna vadba način teka.

3 Izberite **Intervali > Uredi > Interval**.

4 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.

NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odprto. Ko izberete , naprava zabeleži interval in se premakne na naslednji interval.

5 Po potrebi vnesite interval razdalje ali časovni interval.

6 Izberite **Počitek**.

7 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.


8 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka.

9 Izberite eno ali več možnosti:

- Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
- Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklopi**.
- Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklopi**.

Vsakič, ko dokončate interval, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)).

Začetek intervalne vadbe

1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.

2 Izberite **Možnosti**.

OPOMBA: če uporabljate profil za tek, je intervalna vadba način teka.

3 Izberite **Intervali > Začni z vadbo**.

4 Izberite .


5 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite , da začnete prvi interval.

6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustavitev intervalne vadbe

• Če želite končati interval, kadar koli izberite .

• Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite .


• Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite , da končate intervalno vadbo.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseganje določenih ciljev časa, razdalje, kalorij in srčnega utripa.

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.

2 Izberite **Možnosti > Alarmi**.

3 Izberite **Cas, Razdalja** ali **Kalorije**.


4 Vklomite opozorilo.

5 Izberite ali vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)).

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripi na minuto (bpm).


- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Moznosti > Alarmi > Opozorilo o srčnem utripu**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
 - Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri > Visoka > Vklopi** in vnesite vrednost.
 - Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri > Nizek > Vklopi** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)).

Uporaba funkcije Auto Pause[®]

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


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

- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Moznosti > Auto Pause > Vklopi**.

Funkcija Auto Pause je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap[®] lahko uporabite za samodejno označevanje kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju zmogljivosti na različnih delih teka (na primer, vsak kilometer ali miljo).








- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Moznosti > Krogi > Auto Lap > Vklopi**.
- 3 Po potrebi izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)). Funkcija Auto Lap je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.


Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih.


Ikone

Ikone označujejo različne funkcije naprave. Za nekatere funkcije je potrebna združitev s pametnim telefonom.

	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in srčni utrip v mirovanju v trenutnem dnevu. Če ikona utripa, naprava pridobiva podatke o srčnem utripu. Če je ikona prikazana neprekinjeno, naprava meri srčni utrip.
	Obvestila, prejeta iz združenega pametnega telefona.
	Skupno število korakov, ki ste jih naredili v dnevu, ciljno število korakov v dnevu in napredek pri doseganju ciljnega števila.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega pametnega telefona.

Vklop tipke za krog


Tipko  lahko prilagodite tako, da med dejavnostmi z merjenjem časa deluje kot tipka za krog.

1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.

2 Izberite **Moznosti > Krogi > Tipka Lap**.

Tipka za krog je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Merjenje aktivnosti in funkcije

Če izberete tipko , si lahko ogledate srčni utrip, korake v trenutnem dnevu in dodatne zaslone. Nekatere funkcije potrebujejo povezavo Bluetooth® z združljivim pametnim telefonom.

Ura: prikaže trenutni čas in datum. Čas in datum se samodejno nastavita, ko naprava pridobi satelitske signale in ko jo sinhronizirate s pametnim telefonom. Vrstica gibanja prikazuje, koliko časa ste nedejavni.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in srčni utrip v mirovanju v trenutnem dnevu.

Obvestila: opozarjajo vas na obvestila pametnega telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.

Merjenje aktivnosti: meri dnevno število korakov, napredek pri doseganju cilja in opravljeno razdaljo. Naprava se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov. Cilje lahko prilagodite v računu Garmin Connect™.

Kalorije: prikaže skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Samodejni cilj

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



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

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot so ameriško združenje Centers for Disease Control and Prevention, združenje American Heart Association® in Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjene trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

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

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Spremljanje spanja

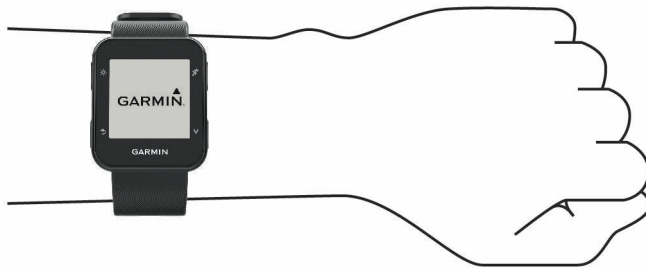
Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Funkcije za srčni utrip

Ura Forerunner 35 je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju in je združljiva z merilniki srčnega utripa ANT+®. Za uporabo funkcij, opisanih v tem razdelku, potrebujete merilnik srčnega utripa.

Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo Forerunner nosite nad zapestno kostjo.
OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom ali vadbo pa se ne sme premikati.



- **OPOMBA:** merilnika srčnega utripa je na spodnji strani naprave.
- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek ([Odpravljanje težav, stran 20](#)).

Ogled podatkov o srčnem utripu

Zaslon srčnega utripa prikazuje trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in povprečni srčni utrip v mirovanju v zadnjih 7 dneh.

- 1 Na zaslonu z uro izberite **V**.



- 2 Če si želite ogledati podatke o srčnem utripu v zadnjih 4 urah, izberite **⌘**.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB®.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Če želite prikazati zaslon s srčnim utripom, izberite **V**.

- 2 Dvakrat izberite tipko **⌘**.

- 3 Izberite **Oddajanje SU**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le zaslon s srčnim utripom.

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

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

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

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorja ANT+, stran 19](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 16](#)) in najvišji srčni utrip ([Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa, stran 11](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.

- 2 Po teku izberite **Shrani**.

Prikaže se obvestilo z vašo prvo oceno najvišjega VO2, ki se nato znova prikaže vsakokrat, ko se vaš najvišji VO2 poveča.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 24*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

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

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

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

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 16*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa v računu Garmin Connect.

Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa

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

- 1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo napravo.
- 2 Izberite **Uporabniške nastavitve > Območja srčnega utripa**.
- 3 Vnesite najvišji srčni utrip.

Nastavitev najvišjega srčnega utripa

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

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

Pametne funkcije

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

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

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

Obvestila: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom

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


Izberite  > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Opozorilo o povezavi** > **Vklopi**.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

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

1 Izberite  > **Poišči moj telefon**.

Naprava Forerunner začne iskati združeno mobilno napravo. Na zaslonu naprave Forerunner se prikažejo stolpci, ki ustrezajo moči signala Bluetooth, mobilna naprava pa se oglasi z zvočnim opozorilom.

2 Za prekinitvev iskanja izberite .

Izklop tehnologije Bluetooth

- V napravi Forerunner izberite  > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Izklopi**.
- Za izklop brezžične tehnologije Bluetooth si oglejte uporabniški priročnik svojega pametnega telefona.

Združevanje s pametnim telefonom

Napravo Forerunner je treba združiti neposredno prek programa Garmin Connect Mobile in ne z nastavitvami Bluetooth v pametnem telefonu. Napravo Forerunner lahko združite s pametnim telefonom med začetno nastavitvijo ali v meniju Bluetooth.

1 V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect Mobile iz trgovine s programi in ga zaženite.

Za dodatne informacije o združevanju in nastavitvi obiščite www.garminconnect.com/forerunner.

2 Sledite navodilom na zaslonu za ustvarjanje računa z e-poštnim naslovom in povezovanje naprave Forerunner z računom.

3 V napravi Forerunner izberite  > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Združi pametni telefon**.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in napravo se samodejno sinhronizira s pametnim telefonom.

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile

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

1 Napravo postavite na razdaljo manj kot 3 m (10 čevljev) od pametnega telefona.

2 Izberite  > **Sinhronizacija**.

3 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect Mobile.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect Mobile

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect Mobile, morate imeti račun Garmin Connect, prav tako pa morate napravo združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 12](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 12](#)).

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

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo Forerunner. Ko telefon prejeme sporočilo, obvesti napravo.

Omogočanje obvestil

1 Izberite  > **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila.**

2 Izberite **Med dejavnostjo > Alarmi.**

OPOMBA: Med dejavnostjo pomeni, da beležite dejavnost z merjenjem časa.

3 Izberite **Izklopljeno, Prikaži samo klice** ali **Prikazi vse.**

4 Izberite **Ne med dejavnostjo > Alarmi.**

OPOMBA: Ne med dejavnostjo pomeni običajno uporabo ure.

5 Izberite **Izklopljeno, Prikaži samo klice** ali **Prikazi vse.**

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate pametni telefon Apple®, v nastavitvah obvestil v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon z operacijskim sistemom Android™, v programu Garmin Connect Mobile izberite **Nastavitve > Pametna obvestila.**

Izklop obvestil

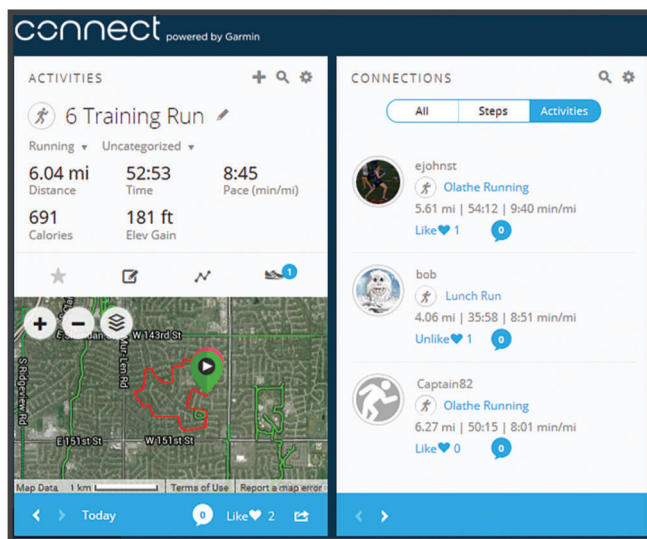
Izberite  > **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila > Izklopi.**

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, pohodi in drugimi dejavnostmi. Za prijavo v brezplačen račun obiščite www.garminconnect.com/forerunner.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

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



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

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Uporaba funkcije Garmin Connect

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

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Če želite spremljati napredek v programu Garmin Connect, redno sinhronizirajte podatke.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Program Garmin Express™ sinhronizira podatke.
- 2 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

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

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


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

Zgodovina

V napravi Forerunner si lahko ogledate zadnjih sedem dejavnosti z merjenjem časa ter podatke o merjenju aktivnosti v zadnjih sedmih dnevih. Neomejeno število sej teka pa lahko prenesete v program Garmin Connect in si jih ogledate tam. Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki preprišejo.



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

Ogled zgodovine

- 1 Izberite  > **Zgodovina**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Dejavnosti**.
 - Če si želite ogledati čase in razdalje osebnih rekordov na različnih razdaljah, izberite **Rekordi**.

Brisanje teka iz zgodovine



OPOMBA: če tek ali dejavnost izbrišete v zgodovini naprave, ju ne izbrišete v računu Garmin Connect.

- 1 Izberite  > **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite  > **Zavrzi > Da**.


Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite  > **Zgodovina > Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Za ogled osebnih rekordov izberite .


Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite  > **Zgodovina > Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite možnost, denimo **Počisti najdaljši tek > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite  > **Zgodovina** > **Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite **Uporabi prejšnjo** > **Uporabi zapis**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Dogodki Garmin Move IQ™

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

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

Odklop kabla USB

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

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Apple izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka** > **Izvrzi**.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže in najvišjega srčnega utripa ([Nastavitev najvišjega srčnega utripa, stran 11](#)). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Profil uporabnika**.
- 2 Izberite možnost.

Spreminjanje videza ure

Uporabite lahko digitalni ali analogni videz ure.

Izberite  > **Nastavitve** > **Videz ure**.


Profili dejavnosti

Profili dejavnosti so zbirke nastavitve, ki optimirajo napravo glede na to, kako jo uporabljate. Nastavitve in podatkovni zasloni se na primer razlikujejo glede na to, ali napravo uporabljate med tekom ali kolesarjenjem.

Ko uporabljate profil in spremenite nastavitve, kot so podatkovna polja ali opozorila, se spremembe samodejno shranijo kot del profila.


Spreminjanje profila dejavnosti

Naprava ima privzete profile dejavnosti. Spremenite lahko kateri koli shranjen profil.

Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.


Prikaz tempa ali hitrosti

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

- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Možnosti** > **Tempo/hitrost**.
- 3 Izberite možnost.

Prilagajanje podatkovnih polja

Podatkovna polja lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Prilagodite jih lahko na primer tako, da prikazujejo tempo v krogu in območje srčnega utripa.

- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Možnosti** > **Podatkovna polja**.
- 3 Izberite stran.
- 4 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Nastavitve Garmin Connect

Nastavitve naprave lahko spremenite v računu Garmin Connect, pri čemer lahko uporabite program Garmin Connect Mobile ali spletno mesto Garmin Connect. Nekatere nastavitve so na voljo samo v računu Garmin Connect in jih ne morete spremeniti v napravi.

- V programu Garmin Connect Mobile izberite sliko naprave, nato pa izberite **Nastavitve naprave**.
- Na spletnem mestu Garmin Connect v pripomočku za naprave izberite **Nastavitve naprave**.

Po prilagoditvi nastavitve sinhronizirajte podatke, da se spremembe uveljavijo v napravi ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect Mobile, stran 12](#)).

Nastavitve merjenja aktivnosti

Izberite  > **Nastavitve** > **Merjenje aktivnosti**.

Izklopi: izklopi funkcijo merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve zvokov naprave, stran 18](#)).

Opozorila o ciljih: omogoča, da vklopite in izklopite opozorila o ciljih ali onemogočite opozorila o ciljih med dejavnostjo z merjenjem časa.

Nastavitve sistema

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve ure ([Nastavitve časa, stran 18](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so zvoki tipk in opozorila ([Nastavitev zvokov naprave, stran 18](#)).

Osvetlitev zaslona med dejavnostjo: nastavi delovanje osvetlitve zaslona med dejavnostjo ([Prilagoditev osvetlitve zaslona dejavnostim, stran 19](#)).

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi.

Posodobitev programske opreme: omogoča, da namestite posodobitve programske opreme s programom Garmin Express ali programom Garmin Connect Mobile ([Posodabljanje programske opreme, stran 21](#)).

Ponastavi privzete vrednosti: omogoča, da počistite uporabniške podatke in zgodovino dejavnosti ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 20](#)).

O napravi: prikaže informacije o napravi, programski opremi in predpisih ([Ogled informacij o napravi, stran 21](#)).

Nastavitve časa

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Nastavite čas: omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa glede na združeno mobilno napravo ali lokacijo GPS.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s pametnim telefonom, naprava samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop zvokov, vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: naprava samodejno vklopi način Ne moti v obdobju običajnih ur spanja. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.

Izberite  > **Ne moti** > **Vklopi**.

NAMIG: če želite izklopiti način Ne moti, lahko izberete  > **Ne moti** > **Izklopi**.

Nastavljanje alarma

1 Izberite  > **Alarm** > **Dodaj novo**.

2 Izberite **Čas** in vnesite čas.

3 Izberite **Zvoki** in izberite možnost.

4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.

Brisanje alarma

1 Izberite  > **Alarm**.

2 Izberite alarm.

3 Izberite **Odstrani** > **Da**.


Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Zvoki**.

Prilagoditev osvetlitve zaslona dejavnostim

Prilagodite lahko, kako deluje osvetlitev zaslona med dejavnostmi z merjenjem časa.



- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Osvetlitev zaslona med dejavnostjo**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona samodejno vklopi ob opozorilih, sporočilih in pritiskanju tipk, izberite **Samodejno**.
OPOMBA: osvetlitev zaslona se vklopi samodejno.
 - Če želite ročno vklopiti in izklopiti osvetlitev zaslona, izberite **Ostane vklopljeno**.

Senzorji ANT+

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

Združevanje senzorja ANT+

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin. Ko senzor ANT+ prvič povežujete z napravo, morate napravo in senzor združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Izberite  in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa.
- 3 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem. Ko naprava zazna senzor, se prikaže sporočilo. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.
- 4 Po potrebi za upravljanje senzorjev ANT+ izberite  > **Nastavitve** > **Tipala**.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner (*Združevanje senzorja ANT+, stran 19*).

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

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

Umerjanje senzorja korakov

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

Informacije o napravi

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 9 dni v načinu ure, vključno s pametnimi obvestili, merjenjem aktivnosti in merjenjem srčnega utripa na zapestju Do 13 ur v načinu vadbe z GPS-om
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Pridobivanje dodatnih informacij

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


Ponovni zagon naprave

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

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

1 Držite  15 sekund.


Naprava se izklopi.

2 Za vklop naprave eno sekundo držite .

Obnovitev vseh privzetih nastavitvev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Ponastavi privzete vrednosti** > **Da**.

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

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme in informacije o predpisih.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **O napravi**.
- 2 Izberite .

Posodabljanje programske opreme

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

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

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

- 3 Ne izključujte naprave iz računalnika, ko program Garmin Express prenaša programsko opremo.

NAMIG: če imate pri posodabljanju programske opreme s programom Garmin Express težave, boste morda morali prenesti zgodovino dejavnosti v program Garmin Connect in zgodovino dejavnosti izbrisati iz naprave. Tako boste zagotovili dovolj prostora na pomnilniku za posodobitev.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Izklopite pametna obvestila (*Izklop obvestil, stran 13*).
- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 12*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 17*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 10*).
- Izklopite merjenja srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve Garmin Connect, stran 17*).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

- 1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS


- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

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

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

Moja naprava ne prikazuje pravega časa

Naprava posodobi čas in datum vsakič, ko pridobi signale GPS. Da bo naprava pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravi čas in da se bo po potrebi posodobila na poletni čas, začnite z dejavnostjo na prostem.

- 1 Izberite .
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
Čas in datum se posodobita samodejno.

Kdaj se število korakov ponastavi?

Dnevno število korakov se ponastavi vsako noč ob polnoči.

Moje število korakov ni točno

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

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.
OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, kot so ploskanje ali umivanje zob, interpretira kot korake.


Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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



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

Izklop merjenja aktivnosti

Izberite  > **Nastavitve** > **Merjenje aktivnosti**.

Ali lahko profil za kardio vadbo uporabljam na prostem?

Vklopite lahko GPS in profil za kardio vadbo uporabljate za dejavnost na prostem.

- 1 Izberite  > **Kardio** > **Moznosti** > **Uporaba na prostem**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite , da zaženete časovnik.

GPS je vklopljen za izbrani profil dejavnosti, dokler ga ne izklopite.

Pošiljanje podatkov v računalnik

Podatke o dejavnostih lahko ročno naložite v račun Garmin Connect prek kabla USB.

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

Dodatek

Podatkovna polja

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

Čas: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog.

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

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

Kalorije: skupno število porabljenih kalorij.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (bpm).

Tempo: trenutni tempo.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Ne odstranite paščkov.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

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

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

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

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

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite www.CooperInstitute.org.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEO. Simbol OEEO je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEO). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

Kazalo

A

alarmi **18**
Auto Lap **6**
Auto Pause **6**

B

baterija
 podaljševanje **12, 21**
 polnjenje **2**
brisanje
 osebni rekordi **15**
 vsi uporabniški podatki **16**
 zgodovina **15**

C

cilji **7**

Č

čas
 nastavitve **18**
 opozorila **5**
čas dneva **18, 22**
časovni pasovi **18**
časovnik **3, 15**
čiščenje naprave **23**

D

dodatna oprema **19, 20**

G

Garmin Connect **12–14, 17, 22**
 shranjevanje podatkov **14**
Garmin Connect Mobile **15**
Garmin Express, posodabljanje programske
 opreme **20**
GPS **22**
 signal **21**
 ustavljanje **4**

H

hitrost, območja **17**

I

ID naprave **21**
ikone **7**
intervali **4**
 vadbe **4, 5**
intervali hoje **4**

K

kalorija, opozorila **5**
krogí **1, 7**

M

merjenje aktivnosti **7, 8, 17, 22**
minute intenzivnosti **9, 22**

N

način ure **21**
najvišji VO2 **11, 24**
Najvišji VO2 **10**
nastavitve **17–20**
nastavitve sistema **18**

O

območja
 čas **18**
 hitrost **17**
 srčni utrip **11**
obvestila **7, 13**
odpravljanje težav **2, 20, 22**
opozorila **5, 6**
osebni rekordi **15, 16**
 brisanje **15**
osvetlitev zaslona **1, 19**

P

pametni telefon **12**
 programi **12, 15**
podatki **7**
 prenašanje **12, 14, 22**
 shranjevanje **14, 22**
podatkovna polja **17, 23**
polnjenje **2**
ponastavitev naprave **20**
posodobitvami, programska oprema **21**
posodobitve, programska oprema **13**
prilagajanje naprave **17**
profil uporabnika **16**
profili **17**
 dejavnost **3**
 uporabnik **16**
programi **12**
programska oprema
 licenca **21**
 posodabljanje **13, 20, 21**
 različica **21**

R

razdalja, opozorila **5**

S

satelitski signali **21**
senzor korakov **19**
senzorji ANT+ **19**
 združevanje **19**
shranjevanje dejavnosti **3**
shranjevanje podatkov **14**
sledenje dejavnostim **8**
specifikacije **20**
spremljanje spanca **9**
srčni utrip **7, 9, 10**
 merilnik **10, 22**
 območja **11, 24**
 opozorila **6**
 združevanje senzorjev **10**
stanje pripravljenosti **18**

T

tehnologija Bluetooth **12, 13, 15**
tempo **4, 17**
tipke **1, 7, 23**

U

uporabniški podatki, brisanje **16**
ura **18**
USB **21**
 prekinitev povezave **16**
 prenašanje datotek **14**

V

vadba **3, 5, 12**
 načini **3**
 vadba na prostem **22**
 vadba v zaprtih prostorih **4, 19**
vibriranje **18**
videzi ure **16**
Virtual Pacer **4**

Z

združevanje, senzorji ANT+ **10**
združevanje senzorjev ANT+ **19**
zgodovina **12, 15**
 brisanje **15**
 ogled **15**
 pošiljanje v računalnik **14, 22**
zvoki **18**

