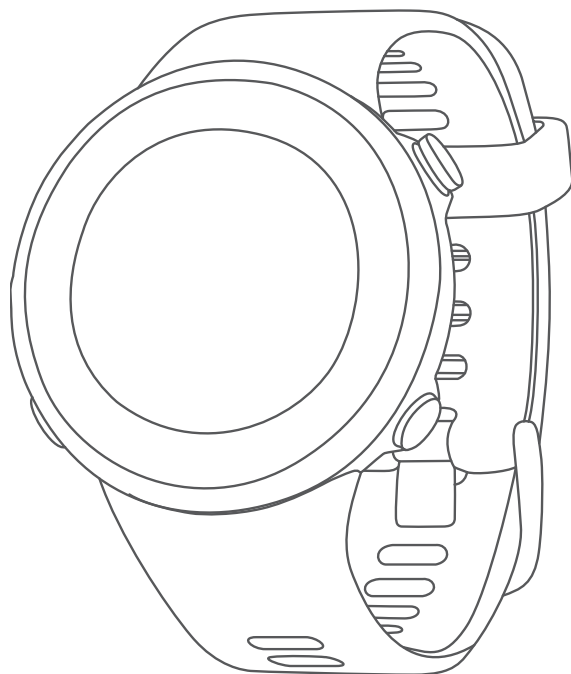


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Korisnički priručnik

© 2019 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. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ i TrueUp™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple®, iPhone® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Windows® i Windows NT® registrirani su trgovački znakovi tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Sadržaj

Uvod.....	1
Pregled uređaja.....	1
Ikone statusa.....	2
Uparivanje pametnog telefona i uređaja.....	2
Prikaz izbornika kontrola.....	3

Vježbanje.....	4
Trčanje.....	4
Započinjanje aktivnosti.....	5
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	5
Zaustavljanje aktivnosti.....	5
Procjena aktivnosti.....	5
Vježbanje.....	5
Vježbanje.....	6
O kalendaru treninga.....	7
Prilagodljivi plan treniranja.....	7
Intervalno vježbanje.....	8
Korištenje upozorenja za trčanje i hodaње.....	9
Trening u zatvorenom.....	9
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	10
Osobni rekordi.....	10
Pregledavanje osobnih rekorda.....	10
Vraćanje osobnog rekorda.....	10
Brisanje osobnog rekorda.....	10
Brisanje svih osobnih rekorda.....	11

Praćenje aktivnosti.....	11
Automatski cilj.....	11
Korištenje upozorenja za kretanje.....	11
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	11
Garmin Move IQ™ događaji.....	12
Minute intenzivnog vježbanja.....	12
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	12
Praćenje spavanja.....	12
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	12
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	12

Pametne funkcije.....	13
------------------------------	-----------

Bluetooth – funkcije povezivosti.....	13
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	13
Widgeti.....	14
Pregledavanje widgeta.....	14
Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	15
Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu.....	15
Omogućavanje Bluetooth obavijesti....	15
Prikaz obavijesti.....	15
Upravljanje obavijestima.....	15
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom.....	16
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom.....	16
Sinkroniziranje aktivnosti.....	16
Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	16
Funkcije za sigurnost i praćenje.....	17
Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	17
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	17
Traženje pomoći.....	17

Funkcije mjerenja pulsa.....	18
-------------------------------------	-----------

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	18
Nošenje sata.....	18
Savjeti za čudne podatke o puls.....	18
Prikaz widgeta za puls.....	19
Odašiljanje podataka o puls..... na Garmin uređaje.....	19
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	20
Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	20
O zonama pulsa.....	20
Ciljevi vježbanja.....	20
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	20
Postavljanje maksimalnog pulsa.....	20
Prilagođavanje zona pulsa i maksimalnog pulsa.....	21
Izračuni zona pulsa.....	21

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	21	Postavljanje ponavljajućeg upozorenja.....	32
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	22	Postavljanje upozorenja za puls.....	33
Vrijeme oporavka.....	22	Označavanje dionica po udaljenosti....	33
Prikaz vremena oporavka.....	23	Uključivanje tipke Dionica.....	33
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	23	Korištenje funkcije Auto Pause®.....	33
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	23	Omogućavanje samoprocjene.....	34
Korištenje widgeta za razinu stresa.....	23	Promjena postavki GPS-a.....	34
Body Battery.....	24	GPS i drugi sustavi satelita.....	34
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	25	Postavke praćenja aktivnosti.....	34
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	26	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	35
Povijest.....	26	Postavke izgleda sata.....	35
Pregledavanje povijesti.....	26	Prilagođavanje izgleda sata.....	35
Brisanje povijesti.....	26	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	35
Pregledavanje ukupnih podataka.....	27	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	35
Upravljanje podacima.....	27	Postavke sustava.....	36
Brisanje datoteka.....	27	Postavke vremena.....	36
Iskopčavanje USB kabela.....	27	Vremenske zone.....	36
Garmin Connect.....	27	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja.....	36
Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	28	Postavljanje zvukova uređaja.....	37
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	28	Prikaz tempa ili brzine.....	37
ANT+ senzori.....	29	Mijenjanje mjernih jedinica.....	37
Uparivanje ANT+ senzora.....	29	Sat.....	37
Nožni senzor.....	29	Ručno podešavanje vremena.....	37
Trčanje uz upotrebu pedometra.....	29	Postavljanje alarma.....	37
Kalibriranje nožnog senzora.....	29	Brisanje alarma.....	37
Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra.....	30	Pokretanje mjerača odbrojavanja....	38
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	30	Korištenje štoperice.....	38
Prilagođavanje vašeg uređaja.....	31	Informacije o uređaju.....	38
Postavljanje korisničkog profila.....	31	Prikaz informacija o uređaju.....	38
Opcije aktivnosti.....	31	Punjenje uređaja.....	39
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	31	Savjeti za punjenje uređaja.....	39
Promjena prikazanih aktivnosti.....	31	Postupanje s uređajem.....	40
Prilagođavanje podatkovnih polja....	32	Čišćenje sata.....	40
Prilagođavanje petlje widgeta.....	32	Promjena remena.....	41
Upozorenja.....	32	Specifikacije.....	41
		Rješavanje problema.....	42
		Nadogradnja proizvoda.....	42
		Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	42
		Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	42

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	42
Dodatne informacije.....	42
Praćenje aktivnosti.....	42
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje.....	42
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	43
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	43
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	43
Primanje satelitskih signala.....	43
Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	43
Ponovno pokretanje uređaja.....	44
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	44
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik..	44
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?.....	44
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	44
Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?.....	44
Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect.....	45
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	45
Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?.....	45

Dodatak..... 46

Podatkovna polja.....	46
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	47
Veličina i opseg kotača.....	48

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.

Pregled uređaja



① LIGHT	Odaberite kako biste uključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite za prikaz izbornika kontrola.
② START STOP	Odaberite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③ BACK	Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite za bilježenje dionice tijekom aktivnosti.
④ DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za otvaranje kontrola za glazbu (Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 15).
⑤ UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

Ikone statusa

Prsten i ikone GPS statusa privremeno preklapaju svaki zaslon s podacima. Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status pulsa
	Status pedometra
	Status senzora za brzinu i kadencu

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli upotrebljavati funkcije povezivanja na uređaju Forerunner, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **UP** i odaberite  > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili **•••** odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



2 Za kretanje opcijama odaberite **UP** ili **DOWN**.

Vježbanje

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 39](#)).

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Krenite na trčanje.



- 6 Kad završite trčanje, odaberite **STOP** za zaustavljanje mjerača vremena.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Za prikaz više podataka možete pregledati sažetak ili odabrati **DOWN**.



- Odaberite **Odbaci > Da** kako biste izbrisali trčanje.

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi). Ako imate dodatni bežični senzor, možete ga upariti s Forerunner uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 29](#)).

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Možete odabrati različite aktivnosti za prikaz na uređaju putem Garmin Connect računa ([Promjena prikazanih aktivnosti, stranica 31](#)).

3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.

4 Pričekajte dok se ne pojavi zeleni prsten statusa.

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

5 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

SAVJET: Možete držati DOWN dok ste u aktivnosti kako biste otvorili kontrole za glazbu ([Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu, stranica 15](#)).

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj ([Punjenje uređaja, stranica 39](#)).
- Za bilježenje dionica odaberite **BACK**.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

1 Odaberite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti odaberite **Spremi**.

NAPOMENA: Ako je omogućena samoprocjena, možete unijeti svoj percipirani trud za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 34](#)).

- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci > Da**.

Procjena aktivnosti

Prije procjene aktivnosti morate omogućiti postavku samoprocjenu na uređaju Forerunner ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 34](#)).

Možete zabilježiti kako ste se osjećali tijekom trčanja ili bicikliranja.

1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi**.

2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati **»** kako biste preskočili samoprocjenu.

3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama i prenijeti ih na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremiti ih na svoj uređaj.

Vježbanje

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

NAPOMENA: Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga ili vježbanja, morate imati Garmin Connect račun ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 2](#)).

1 Odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Opcije > Vježbanje**.

NAPOMENA: Ova se opcija prikazuje samo kada na uređaju imate učitana vježbanja za odabranu aktivnost.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Intervali** kako biste odradili ili uredili interval vježbanja.
- Odaberite **Moja vježbanja** kako biste odradili vježbanja preuzeta iz aplikacije Garmin Connect.
- Odaberite **Kalendar treninga** kako biste odradili ili pregledali zakazana vježbanja.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti vježbanje u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 27](#)).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Trening > Vježbanje > Stvori vježbanje**.

3 Odaberite aktivnost.

4 Stvorite prilagođeno vježbanje

5 Odaberite **Spremi**.

6 Unesite naziv vježbanja i odaberite **Spremi**.

Novo vježbanje prikazat će se na popisu vježbanja.

NAPOMENA: Ovo vježbanje možete poslati na uređaj ([Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj, stranica 6](#)).

Slanje prilagođenog vježbanja na uređaj

Možete poslati prilagođeno vježbanje koje ste izradili s pomoću aplikacije Garmin Connect na svoj uređaj ([Stvaranje prilagođenog vježbanja u aplikaciji Garmin Connect, stranica 6](#)).

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Trening > Vježbanje**.

3 Odaberite vježbanje s popisa.

4 Odaberite .

5 Odaberite kompatibilan uređaj.

6 Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

Prije nego što započnete vježbati, s Garmin Connect računa morate preuzeti vježbanje.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Opcije > Vježbanje > Moja vježbanja**.

4 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

5 Odaberite **Započni vježbanje**.

6 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutne podatke o vježbanju.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na uređaju proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite na usluzi Garmin Connect. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u widgetu kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na uređaju neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Vježbanje > Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 4 Odaberite vježbanje.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prikaz koraka vježbanja odaberite **Pregled**.
 - Za pokretanje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin® trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem Forerunner uređaju.

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 27](#)), a Forerunner uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Planovi treniranja**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja iz funkcije Garmin trener pošaljete na uređaj, widget Garmin trener prikazat će se u slijedu widgeta.

- 1 Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta Garmin trener.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.



- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite **Pregled** da biste vidjeli korake vježbanja (opcionalno).
- 4 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

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 aktivnosti trčanja i vožnje bicikla.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Vježbanje > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
NAPOMENA: Ova se opcija prikazuje samo kada na uređaju imate učitana vježbanja za odabranu aktivnost.
- 4 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.
- 5 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala za vježbanje i odaberite **✓**.
- 6 Odaberite **BACK**.
- 7 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 8 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 9 Po potrebi odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu **✓**.
- 10 Odaberite **BACK**.
- 11 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**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Vježbanje > Intervali > Započni vježbanje**.
- 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite **BACK**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite **BACK** kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite **BACK** kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**. Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Korištenje upozorenja za trčanje i hodanje

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo za aktivnosti trčanja.
- 3 Odaberite **Opcije**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Trčanje/hodanje**.
- 6 Postavite vrijeme trčanja za svako upozorenje.
- 7 Postavite vrijeme hodanja za svako upozorenje.
- 8 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 37*). Nakon uključivanja upozorenja za trčanje/hodanje upotrebljavat će se svaki put kada trčite, osim ako ih ne isključite ili ne omogućite drugi način rada za trčanje.

Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije. Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, 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.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > GPS > Isključi**.

NAPOMENA: Ako odaberete aktivnost koja se uobičajeno obavlja u zatvorenom prostoru, GPS se automatski isključuje.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako upotrebljavate različite trake za trčanje, možete ručno ažurirati kalibraciju svaki put kad promijenite traku za trčanje.

- 1 Započnite aktivnost na traci za trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 5*) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).
- 2 Nakon dovršetka trčanja odaberite **STOP**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.
- 4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljani 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 ciljani broj koraka.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 37*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošetajte (barem nekoliko minuta).

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Praćenje aktivnosti > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

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.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o 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

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 12](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect ([Garmin Connect, stranica 27](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju Vrijeme spavanja ([Postavke sustava, stranica 36](#)).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Pametne funkcije

Bluetooth – funkcije povezivosti

Uređaj Forerunner može se pohvaliti s nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti namijenjenih vašem kompatibilnom pametnom telefonu dostupnih putem aplikacije Garmin Connect.

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

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Forerunner uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj sat: Pronalazi vaš izgubljeni Forerunner uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

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

Funkcije za sigurnost i praćenje: Omogućuje vam slanje poruka i upozorenja prijateljima i obitelji, kao i traženje pomoći od kontakata u hitnim slučajevima postavljenih u aplikaciji Garmin Connect. Dodatne informacije potražite u odjeljku [Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 17](#).

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Ažuriranja vremena: Šalje vremenske uvjete i obavijesti na vaš uređaj u stvarnom vremenu.

Preuzimanje vježbanja: Omogućuje vam pregledavanje vježbanja u aplikaciji Garmin Connect i njihov prijenos na vaš uređaj bežičnim putem.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 32](#)).

Body Battery™: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Garmin trener: Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

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

Zadnje trčanje: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog trčanja.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Koraci: Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta.
Dostupni su widgeti za mjerenje pulsa i praćenje aktivnosti.
- Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta.

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja uključuju zadnji zabilježeni sport, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga. Možete odabrati START kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdravstvena statistika pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa i Body Battery razinu. Možete odabrati START kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu za svaki sat odaberite **START**.
- 3 Za prikaz podataka o vremenu za svaki dan odaberite **DOWN**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.

2 Odaberite .

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Upravljanje glazbom na povezanom pametnom telefonu

1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.

2 Za pristup upravljanju glazbom držite **DOWN** na bilo kojem zaslonu.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite  za reprodukciju i pauziranje trenutačne pjesme.
- Odaberite  za prelazak na sljedeću pjesmu.
- Odaberite  za otvaranje dodatnih opcija za upravljanje glazbom, poput glasnoće i prethodne pjesme.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 2](#)).

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Telefon** > **Obavijesti** > **Status** > **Uključi**.

3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite željenu postavku obavijesti.

5 Odaberite željenu postavku zvuka.

6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

7 Odaberite željenu postavku obavijesti.

8 Odaberite željenu postavku zvuka.

Prikaz obavijesti

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.

2 Odaberite **START**.

3 Odaberite obavijest.

4 Odaberite **DOWN** za više opcija.

5 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se prikazuju na uređaju Forerunner.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android™ u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke** > **Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s pametnim telefonom na svom Forerunner uređaju.
Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Telefon** > **Upozorenja za povezanost** > **Uključi**.

Sinkroniziranje aktivnosti

Možete sinkronizirati aktivnosti s ostalih Garmin uređaja na svoj Forerunner uređaj s pomoću Garmin Connect računa. Time se vašem uređaju omogućuje pružanje točnijih informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Primjerice, možete zabilježiti vožnju Edge® uređajem i pregledati pojedinosti o aktivnosti na Forerunner uređaju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Physio TrueUp**.

Kada sinkronizirate uređaj pomoću pametnog telefona, posljednje aktivnosti s drugih vaših Garmin uređaja prikazuju se na vašem Forerunner uređaju.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

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

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

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Opcije aktivnosti** > **Zvučni odzivnici**.
- 5 Odaberite opciju.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda i pomoć su dodatne funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati usluge u hitnim slučajevima.

Uređaj Forerunner sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija potrebno je povezivanje s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o prepoznavanju nezgoda i pomoći potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

Pomoć: Omogućuje slanje automatske poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kad uređaj Forerunner tijekom šetnje na otvorenom, trčanja ili vožnje biciklom prepozna nezgodu, uređaj šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

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.

Live Event Sharing: Omogućuje slanje poruka prijateljima i članovima obitelji tijekom događaja uz ažuriranja u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android pametnim telefonom.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sigurnost > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za aktivnosti hodanja, trčanja i vožnje bicikla na otvorenom.

Ako vaš Forerunner uređaj prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstualnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom. Poruka koja se pojavljuje pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 30 sekundi. Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.

Traženje pomoći

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 17](#)).

- 1 Držite tipku **LIGHT**.
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite tipku kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.

SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste poništili poruku.

Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner uređaj sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® senzorima pulsa na prsima. Podatke o pulsima izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o pulsima izmjereni na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsima, stranica 18](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsima

Ako su podaci o pulsima 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 pristajati.
- 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.

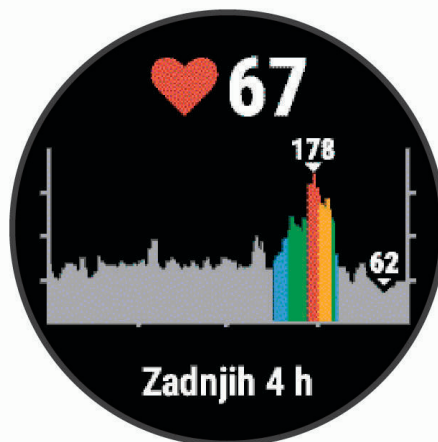
Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za praćenje pulsa.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 32](#)).

- 2 Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

- 2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**.

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u i pojavljuje se ikona (♥).

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u s widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

- 3 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 u, odaberite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

Svoj Forerunner uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls u kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.

- 2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktivnosti**.

- 3 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls u tijekom aktivnosti.

- 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: Za prekid odašiljanja podataka o puls u prekinite aktivnost.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

- 1 Na widgetu pulsa držite **UP**.
- 2 Odaberite **Opcije > Status > Isključi**.

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 21](#)) 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 31](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa.

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 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  **> Korisnički profil > Maksimalni puls**.
- 3 Unesite svoj maksimalni puls.

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 aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Korisničke postavke > Zone pulsa > Zone za trčanje**.
- 5 Unesite svoje vrijednosti pulsa za svaku zonu.
- 6 Unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite **Spremi**.

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

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 29](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 31](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 20](#)). 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. Za uređaj Forerunner potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

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



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvršno
 Zelena	Dobro
 Žuta	Slabije
 Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 47*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na uređaju Forerunner 45 Plus.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje.

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 31](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 20](#)).

1 Krenite na trčanje.

2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na izgledu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i odaberite START za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Prikaz predviđenih vremena utrke

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo na uređaju Forerunner 45 Plus.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 31](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 20](#)).

Uređaj upotrebljava procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 22](#)) i povijest treniranja za prikaz ciljanog vremena utrke. Uređaj analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

SAVJET: Ako imate više od jednog Garmin uređaja, možete omogućiti funkciju Physio TrueUp™ koja vašem uređaju omogućuje sinkronizaciju aktivnosti, povijesti i podataka s drugih uređaja ([Sinkroniziranje aktivnosti, stranica 16](#)).

1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za performanse.

2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Razina stresa rezultat je trominutnog testa koji se izvodi tako da Forerunner analizira oscilacije vašeg pulsa dok mirno stojite kako bi utvrdio ukupnu razinu stresa kojoj ste izloženi. Treniranje, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na vaše trčanje. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 1 do 100, gdje 1 predstavlja vrlo nisku, a 100 vrlo visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, možete odrediti je li vrijeme za naporno vježbanje ili jogu.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, odaberite **UP** ili **DOWN** kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

2 Odaberite **START**.

- Ako je vaša razina stresa niska ili srednja, pojavit će se grafikon s prikazom vaše razine stresa u posljednjih nekoliko sati.

SAVJET: Za pokretanje aktivnosti opuštanja iz grafikona odaberite **DOWN > START** i unesite trajanje u minutama.

- Ako je vaša razina stresa visoka, pojavljuje se poruka u kojoj se od vas traži da započnete aktivnost opuštanja.

3 Odaberite opciju:

- Pregledaj grafikon razine stresa.

NAPOMENA: Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- Odaberite **Da** za pokretanje aktivnosti opuštanja i unesite trajanje u minutama.
- Odaberite **Ne** za zaobilazanje aktivnosti opuštanja i pregledavanje grafikona razine stresa.

Body Battery

Uređaj analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

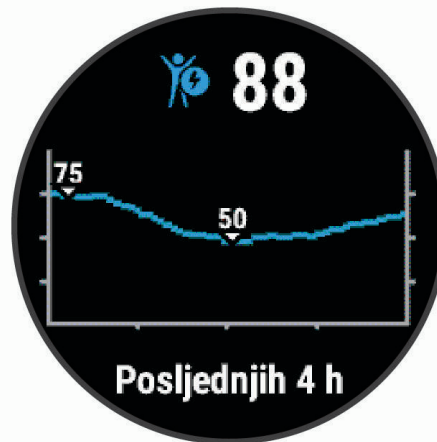
Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 26](#)).

Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

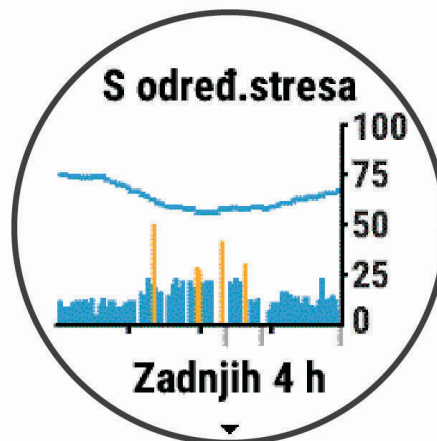
- 1 Za prikaz Body Battery widgeta odaberite **UP** ili **DOWN**.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta](#), stranica 32).



- 2 Odaberite **START** za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Narančasti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.



- 3 Odaberite **DOWN** za prikaz podataka za Body Battery koji se odnose na razdoblje nakon ponoći.



Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Vaša se Body Battery razina ažurira kada uređaj sinkronizirate s Garmin Connect računom.
- Za točnije rezultate nosite uređaj i tijekom spavanja.
- Odmor i kvalitetan san pune vašu Body Battery razinu.
- Naporna aktivnost, visoka razina stresa i slabo spavanje mogu uzrokovati smanjenje Body Battery razine.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Pregledavanje povijesti

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

Na uređaju se nalazi widget Povijest koji vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnosti ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 32](#)).

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite **Ovaj tjedan** ili **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **DOWN** kako biste vidjeli dodatne pojedinosti o aktivnosti.

Brisanje povijesti

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbrisi sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na uređaju.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

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

Iskopčavanje USB kabela

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

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

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. 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.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite 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, elevaciju, puls, potrošene kalorije, tlocrtni prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

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

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

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

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

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

- 1 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od pametnog telefona.
- 2 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT** na bilo kojem zaslonu.
- 3 Odaberite .
- 4 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

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

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

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

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i uređaja putem tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa. Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 2 Primaknite uređaj na 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.

- 3 Na izgledu satu držite **UP**.
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i uređaja završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

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 29](#)).

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.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 29](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 29](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor** > **Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 29](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina** ili **Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 29](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Veličina i opseg kotača, stranica 48](#)).
- Otiđite na vožnju ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke visine, težine, godine rođenja, spola i maksimalnog pulsa ([Postavljanje maksimalnog pulsa, stranica 20](#)). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje podataka o vježbanju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Opcije aktivnosti

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

Kada upotrebljavate aktivnost i promijenite postavke kao što su podatkovna polja ili upozorenja, promjene se automatski spremaju kao dio aktivnosti.

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete prilagoditi svoje postavke, podatkovna polja i druge opcije određene aktivnosti.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije**.
- 4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Odaberite **Vježbanje** za izvođenje, prikaz ili uređivanje vježbanja ([Vježbanje, stranica 6](#)).
- Odaberite **Zasloni s podacima** za prilagođavanje zaslona s podacima i podatkovnih polja ([Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 32](#)).
- Odaberite **Upozorenja za povezanost** za prilagođavanje upozorenja za vježbanje ([Upozorenja, stranica 32](#)).
- Odaberite **Dionice** za određivanje načina pokretanja dionica ([Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 33](#)).
- Odaberite **Auto Pause** za promjenu trenutka kada mjerач vremena aktivnosti automatski pauzira ([Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 33](#)).
- Odaberite **GPS** za isključivanje GPS-a ([Trening u zatvorenom, stranica 9](#)) ili promijenite postavku satelita ([Promjena postavki GPS-a, stranica 34](#)).
- Odaberite **Samoprocjena** kako biste prilagodili učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 34](#)).

Sve se promjene spremaju u aktivnost.

Promjena prikazanih aktivnosti

Vaš uređaj ima zadane aktivnosti kao što su Trčanje i Biciklizam. Možete odabrati dodatne aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Opcije aktivnosti** > **Prikazane aktivnosti** > **Uređivanje**.
- 5 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na uređaju.
- 6 Odaberite **Gotovo**.

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect za prikaz ažuriranih aktivnosti ([Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 13](#)).

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 **START** i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Opcije > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite stranicu.
- 4 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj widgete**.
- 6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

Upozorenja

Upozorenja možete upotrebljavati za vježbanje prema određenim ciljevima za puls, vrijeme, udaljenost, kalorije i tempo te za postavljanje vremenskih intervala za trčanje/hodanje.

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 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Upozorenja za povezanost > Dodaj novo**.
- 4 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.
- 5 Uključite upozorenje.
- 6 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 37](#)).

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 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Upozorenja za povezanost > Dodaj novo > Puls**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
 - Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Visoka razina** i unesite vrijednost.
 - Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Prilagođeno > Niska razina** 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 37](#)).

Označavanje dionica po udaljenosti

Uređaj možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Dionice možete označavati i ručno. Ova funkcija pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Dionice > Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 37](#)). Funkcija Auto Lap ostaje uključena za odabrani profil aktivnosti dok je ne isključite.

Po potrebi možete prilagoditi zaslone s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici ([Prilagođavanje podatkovnih polja, stranica 32](#)).

Uključivanje tipke Dionica

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

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

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

Korištenje funkcije Auto Pause

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko pauziranje mjerača vremena aktivnosti 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 mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Opcije > Auto Pause > Kad stanem**.

Funkcija Auto Pause ostaje uključena za odabranu aktivnost dok je ne isključite.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani napor i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti (*Procjena aktivnosti, stranica 5*). Informacije o samoprocjeni možete vidjeti u svom Garmin Connect računu.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Odaberite **Opcije > Samoprocjena**.

4 Odaberite opciju:

- Za procjenu samo nakon strukturiranog vježbanja ili intervala odaberite **Samo vježbanja**.
- Za procjenu nakon svake aktivnosti odaberite **Uvijek**.

Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje satelita. Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

1 Na satu odaberite **START**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Opcije > GPS**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 34*).

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

Postavke praćenja aktivnosti

Na zaslonu sata držite **UP** i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije 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 37*).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i spremanje mjerene aktivnosti hodanja ili trčanja kada funkcija Move IQ otkrije poznate obrasce kretanja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda i boje za isticanje. Prilagođene izgledsate možete preuzeti iz trgovine Connect IQ™.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi izgled sata i podatke koji se na njemu prikazuju.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite **Istaknuta boja** za promjenu boje za isticanje (opcionalno).
- 6 Odaberite **Primijeni**.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti Forerunner uređaj i pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 2](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Postavke sustava

Držite **UP** i odaberite  > **Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 36*).

Pozadinsko osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 36*).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja poput tonova tipki, upozorenja i vibracija (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 37*).

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja možete odabrati opciju **Vrijeme spavanja**. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 12*).

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 37*).

Format: Postavljanje uređaja da se prikazuju **Preferirani tempo/brzina** trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferencija utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja (*Prikaz tempa ili brzine, stranica 37*) Možete promijeniti i postavku **Početak tjedna**.

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera preuzetih s pomoću aplikacija Garmin Express ili Garmin Connect (*Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 42*).

Pon. postav.: Ponovno postavljanje korisničkih podataka i postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 44*).

Postavke vremena

Držite **UP** i odaberite  > **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.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

1 Na izgledu satu držite **UP**.

2 Odaberite  > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
- Odaberite **Upozorenja za povezanost** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
- Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
- Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Postavljanje zvukova uređaja

Možete postaviti uređaj tako da oglašava zvučni signal ili vibraciju prilikom pritiska na tipku ili prikazivanja upozorenja.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Zvukovi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tonovi tipki** za uključivanje i isključivanje tonova tipki.
 - Odaberite **Tonovi upozorenja** za omogućavanje postavki tonova upozorenja.
 - Odaberite **Vibracija** za uključivanje i isključivanje vibracije uređaja.
 - Odaberite **Vibriranje tipki** za omogućavanje vibracije prilikom pritiska na tipku.

Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka koji se pojavljuju u sažetku i povijesti aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Format** > **Preferirani tempo/brzina**.
- 3 Odaberite aktivnost.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite **Milje** ili **Kilometri**.

Sat

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme** > **Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na zaslonu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata** > **Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).
- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozadinsko osvjetljenje** > **Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

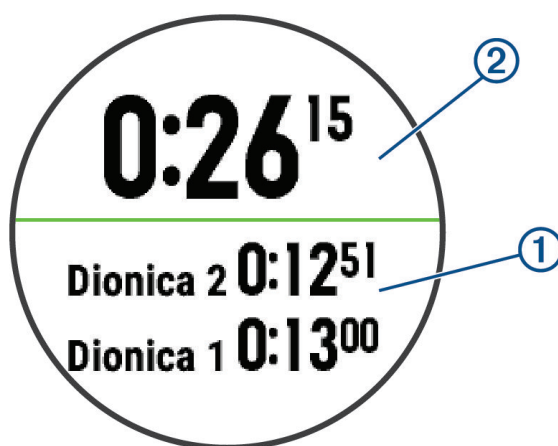
- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni** > **Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite **Pokreni mjerač vremena**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **BACK** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Informacije o uređaju

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Na izgledu sata držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Opis**.

Punjenje uređaja

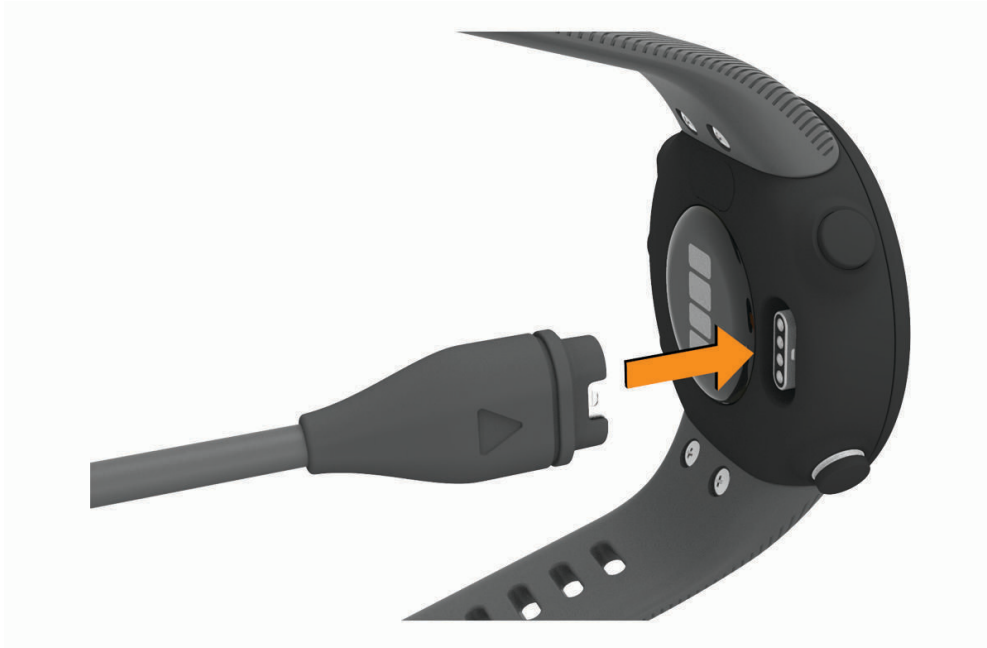
⚠ UPOZORENJE

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 (*Postupanje s uređajem, stranica 40*).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Savjeti za punjenje uređaja

- 1 Punjač pravilno povežite s uređajem kako biste uređaj mogli puniti putem USB kabela (*Punjenje uređaja, stranica 39*).

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 %.

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.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

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 sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

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

Promjena remena

Remene možete zamijeniti novim Forerunner remenima.

1 Otpustite vijke s pomoću odvijača.



2 Uklonite vijke.

3 Pažljivo uklonite remene.

4 Poravnajte nove remene.

5 Ponovno postavite vijke s pomoću odvijača.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 7 dana kao sat uz pametne obavijesti, praćenje aktivnosti i mjerenje pulsa na zapešću Do 13 sati u GPS načinu rada
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri +6 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

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

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 2*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 13*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje 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, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

Izgleda kako mjerlač koraka nije precizan

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

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 28*).
- Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 13*).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

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.

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 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.

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

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

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

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Pon. postav.**
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke uređaja na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve podatke o aktivnostima, odaberite **Ponovno postavi postavke**.
 - Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve**.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu i odaberite je.
- 3 Odaberite prvu stavku na popisu.
- 4 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Forerunner kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

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

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

Mogu li upotrebljavati kardio aktivnost na otvorenom?

Možete upotrijebiti kardio aktivnost i uključiti GPS za uporabu na otvorenom.

- 1 Odaberite **START** > **Kardio** > **Opcije** > **GPS**.
 - 2 Odaberite opciju.
 - 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
 - 4 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- GPS ostaje uključen za odabranu aktivnost dok ga ne isključite.

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 36](#)).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke ([Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom, stranica 16](#)).
- Isključite praćenje aktivnosti ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 34](#)).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde ([Prilagođavanje izgleda sata, stranica 35](#)).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona ([Upravljanje obavijestima, stranica 15](#)).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima ([Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 19](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 20](#)).

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

Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

ANT+ senzore ručno možete upariti pomoću postavki uređaja. Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite **UP**.
- 4 Odaberite  > **Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

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.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutnu dionicu.

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

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Vrijeme kruga: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

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.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

