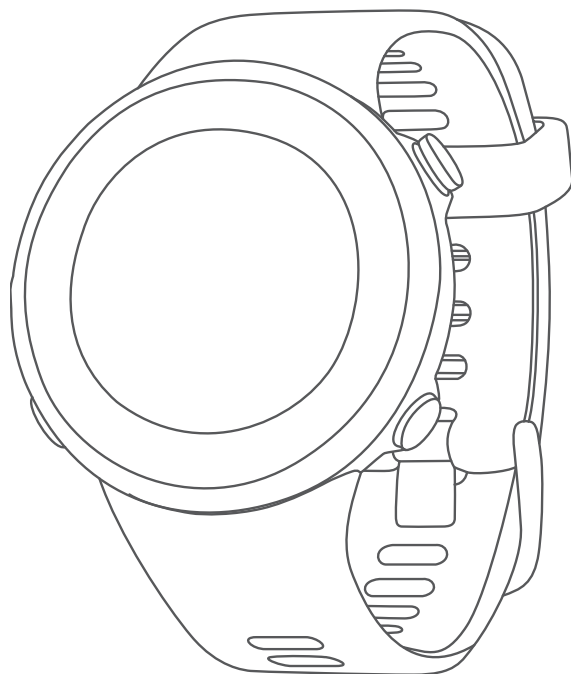


GARMIN®



FORERUNNER® 45/45 PLUS

Priročnik za uporabo

© 2019 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple®, iPhone® in Mac® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja družba Firstbeat. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	1
Ikone stanja	2
Združevanje pametnega telefona z napravo	2
Ogled menija upravljalnih elementov	2

Vadba	3
Tek	3
Začetek dejavnosti	4
Namigi za beleženje dejavnosti	4
Zaustavitev dejavnosti	4
Ocena dejavnosti	4
Vadbe	4
Sledenje vadbi	5
Koledar vadb	6
Funkcija Adaptive Training Plans	6
Intervalne vadbe	7
Uporaba opozoril o teku in hoji	8
Vadba v zaprtih prostorih	8
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	9
Osební rekordí	9
Ogled osebnih rekordov	9
Obnovitev osebnega rekorda	9
Brisanje osebnega rekorda	9
Brisanje vseh osebnih rekordov	10

Merjenje aktivnosti	10
Samodejni cilj	10
Uporaba opozorila za gibanje	10
Vklop opozorila o gibanju	10
Dogodki Garmin Move IQ™	11
Minute intenzivnosti	11
Zbiranje minut intenzivnosti	11
Spremljanje spanja	11
Uporaba samodejnega spremljanja spanja	11
Uporaba načina Ne moti	11

Pametne funkcije	12
Povezane funkcije Bluetooth	12
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	12
Pripomočki	13
Prikaz pripomočkov	13

Iskanje izgubljenega pametnega telefona	14
Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu	14
Omogočanje obvestil Bluetooth	14
Ogled obvestil	14
Upravljanje obvestil	14
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	15
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	15
Sinhronizacija dejavnosti	15
Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo	15
Funkcije za varnost in sledenje	16
Dodajanje stikov v sili	16
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	16
Prošnja za pomoč	16

Funkcije za srčni utrip	17
Merilnik srčnega utripa na zapestju	17
Nošenje ure	17
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	17
Ogled pripomočka za srčni utrip	18
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin	18
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	19
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	19
O območjih srčnega utripa	19
Cilji pripravljenosti	19
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	19
Nastavitev najvišjega srčnega utripa	20
Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa	20
Izračuni območij srčnega utripa	20
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	20
O ocenah najvišjega VO2	21
Čas regeneracije	21
Ogled časa regeneracije	22
Ogled predvidenih časov tekom	22

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	22	Omogočenje samoocene	33
Uporaba pripomočka za raven stresa	22	Spreminjanje nastavitve GPS	33
Body Battery	23	GPS in drugi satelitski sistemi	33
Prikaz pripomočka Body Battery	24	Nastavitve merjenja aktivnosti	33
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	25	Izklop merjenja aktivnosti	34
Zgodovina	25	Nastavitve videza ure	34
Ogled zgodovine	25	Prilagajanje videza ure	34
Brisanje zgodovine	25	Prenos funkcij Connect IQ	34
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	26	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	34
Upravljanje podatkov	26	Nastavitve sistema	35
Brisanje datotek	26	Nastavitve časa	35
Odklop kabla USB	26	Časovni pasovi	35
Garmin Connect	26	Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona	35
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	27	Nastavitev zvokov naprave	36
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	27	Prikaz tempa ali hitrosti	36
Senzorji ANT+	28	Spreminjanje merskih enot	36
Združevanje s senzorji ANT+	28	Ura	36
Senzor korakov	28	Ročna nastavitve časa	36
Tek s senzorjem korakov	28	Nastavljanje alarma	36
Umerjanje senzorja korakov	28	Brisanje alarma	36
Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	29	Vklop odštevalnika	37
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	29	Uporaba štoparice	37
Prilagajanje naprave	30	Informacije o napravi	37
Nastavitev uporabniškega profila	30	Ogled informacij o napravi	37
Možnosti dejavnosti	30	Polnjenje naprave	38
Prilagajanje možnosti dejavnosti	30	Namigi za polnjenje naprave	38
Spreminjanje prikazanih dejavnosti	30	Nega naprave	39
Prilagajanje podatkovnih polja	31	Čiščenje ure	39
Prilagajanje kolesa pripomočkov	31	Zamenjava paščkov	40
Opozorila	31	Specifikacije	40
Nastavitev ponavljajočega se opozorila	31	Odpravljanje težav	41
Nastavitev opozoril o srčnem utripu	32	Posodobitve izdelkov	41
Označevanje krogov po razdalji	32	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	41
Vklop tipke za krog	32	Nastavitev programa Garmin Express	41
Uporaba funkcije Auto Pause®	32	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	41
		Pridobivanje dodatnih informacij	41
		Merjenje aktivnosti	41
		Moje dnevno število korakov se ne prikaže	41
		Moje število korakov ni točno	42

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect.....	42
Minute intenzivnosti utripajo.....	42
Pridobivanje satelitskih signalov.....	42
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	42
Ponovni zagon naprave.....	43
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev.....	43
Jezik naprave je napačen.....	43
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	43
Telefon se noče povezati z napravo....	43
Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?.....	43
Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect.....	44
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	44
Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?.....	44

Dodatek.....45

Podatkovna polja.....	45
Standardne ocene za najvišji VO2.....	46
Velikost in premer kolesa.....	47

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



① LIGHT

Izberite za vklop naprave.
Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov.

② START
STOP

Izberite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.
Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.

③ BACK

Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
Izberite za beleženje kroga med dejavnostjo.

④ DOWN

Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Držite za odpiranje upravljalnih elementov za glasbo ([Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu, stran 14](#)).

⑤ UP

Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami.
Pridržite za ogled menija.

Ikone stanja

Krog in ikone stanja GPS-a začasno prekrivajo vse podatkovne zaslone. Pri dejavnostih na prostem obroček stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje senzorja hitrosti in kadence

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Forerunner, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave.
- 3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.

Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.

NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, pridržite **UP**, nato pa izberite  > **Telefon** > **Združi s telefonom**.

- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po možnostih.

Vadba

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo ([Polnjenje naprave, stran 38](#)).

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite teči.



- 6 Ko končate tek, izberite **STOP**, da ustavite časovnik.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Ogledate si lahko povzetek, če si želite ogledati več podatkov, pa izberite tipko **DOWN**.



- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Če imate izbirni brezžični senzor, ga lahko združite z napravo Forerunner ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko izberete različne dejavnosti, ki se prikazujejo v napravi ([Spreminjanje prikazanih dejavnosti, stran 30](#)).

3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.

4 Počakajte, da se prikaže zelen obroček stanja.

Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).

5 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

NAMIG: med dejavnostjo lahko pridržite tipko DOWN, da odprete upravljalne elemente za glasbo ([Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu, stran 14](#)).

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 38](#)).
- Če želite beležiti kroge, izberite tipko **BACK**.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

1 Izberite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost, izberite **Shrani**.

OPOMBA: če je omogočena samoocena, lahko vnesete zaznani napor za dejavnost ([Omogočenje samoocene, stran 33](#)).

- Če želite zavreči dejavnost, izberite **Zavrzi > Da**.

Ocena dejavnosti

Preden lahko ocenite dejavnost, morate v napravi Forerunner omogočiti nastavitev samoocene ([Omogočenje samoocene, stran 33](#)).

Zabeležite lahko, kako ste se počutili med dejavnostjo teka ali kolesarjenja.

1 Po končani dejavnosti izberite **Shrani**.

2 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **»**.

3 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

Sledenje vadbi

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

OPOMBA: preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe ali vadbo, morate imeti račun Garmin Connect ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti > Vaje**.

OPOMBA: ta možnost se prikaže samo, ko so v napravi naložene vadbe za izbrano dejavnost.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Intervali**, če želite opraviti ali urediti intervalno vadbo.
- Izberite **Moje vadbe**, če želite opraviti vadbe, prenesene iz programa Garmin Connect.
- Izberite **Koledar vadb**, če želite opraviti ali si ogledati razporejene vadbe.

5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect

Predn lahko ustvarite vadbo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 26](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Trening > Vadbe > Ustvarite vadbo**.

3 Izberite dejavnost.

4 Ustvarite vadbo po meri.

5 Izberite **Shrani**.

6 Vnesite ime vadbe in izberite **Shrani**.

Nova vadba se prikaže na seznamu vadb.

OPOMBA: to vadbo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje vadbe po meri v napravo, stran 5](#)).

Pošiljanje vadbe po meri v napravo

Vadbo po meri, ki ste jo ustvarili s programom Garmin Connect, lahko pošljete v napravo ([Ustvarjanje vadbe po meri v programu Garmin Connect, stran 5](#)).

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Trening > Vadbe**.

3 Na seznamu izberite vadbo.

4 Izberite .

5 Izberite združljivo napravo.

6 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

Predn lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz računa Garmin Connect.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti > Vaje > Moje vadbe**.

4 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

5 Izberite **Začni z vadbo**.

6 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se prikažejo na koledarju. Ko izberete dan v koledarju, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 Pritisnite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Vaje > Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 4 Izberite vadbo.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati korake vadbe, izberite **Ogled**.
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin®, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi Forerunner doda pripomoček trener Garmin.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 26](#)) in združiti napravo Forerunner z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Začetek današnje vadbe

Ko v napravo pošljete načrt vadbe trenerja Garmin, se na kolesu pripomočkov prikaže pripomoček trener Garmin.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka trener Garmin.

Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.



- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite **Ogled** za ogled korakov vadbe (izbirno).
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

Intervalne vadbe so na voljo za dejavnosti teka in kolesarjenja.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > Vaje > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.
OPOMBA: ta možnost se prikaže samo, ko so v napravi naložene vadbe za izbrano dejavnost.
- 4 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.
- 5 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- 6 Izberite tipko **BACK**.
- 7 Izberite **Počitek > Vrsta**.
- 8 Izberite **Razdalja, Čas** ali **Odprto**.
- 9 Po potrebi izberite **Trajanje**, vnesite vrednost razdalje ali časa za interval počitka in izberite ✓.
- 10 Izberite tipko **BACK**.
- 11 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > Vaje > Intervali > Začni z vadbo**.
- 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite **BACK**, da začnete prvi interval.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitve intervalne vadbe

- Če želite ustaviti trenutni interval ali obdobje počitka in opraviti prehod na naslednji interval ali obdobje počitka, kadar koli izberite tipko **BACK**.
- Ko končate vse intervale in obdobja počitka, izberite **BACK**, s čimer končate intervalno vadbo in opravite prehod na časovnik, ki ga lahko uporabite za ohlajanje.
- Če želite ustaviti časovnik dejavnosti, lahko kadar koli izberete **STOP**. Nato lahko izberete, da se delovanje časovnika nadaljuje ali da se intervalna vadba konča.

Uporaba opozoril o teku in hoji

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka.
OPOMBA: opozorila o premorih s hojo so na voljo le za dejavnosti teka.
- 3 Izberite **Možnosti**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Povezana opozorila > Dodaj novo > Tek/hoja**.
- 6 Nastavite čas teka za vsako opozorilo.
- 7 Nastavite čas hoje za vsako opozorilo.
- 8 Začnite teči.

Vsakič, ko dokončate interval, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 36](#)). Po vklopu opozoril o teku/hoji se opozorila uporabijo vsakič, ko začnete teči, razen če jih izklopite ali omogočite drug način teka.

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS. Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v napravo, kot je senzor hitrosti ali kadence.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > GPS > Izklopljeno**.

OPOMBA: če izberete dejavnost, ki se običajno izvaja v zaprtem prostoru, se GPS samodejno izklopi.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno posodobite umerjanje ob vsaki menjavi tekalne steze.

- 1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)) in na tekalni stezi pretecite vsaj 1,5 km (1 mi).
- 2 Ko končate tek, izberite **STOP**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**.
Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Osební rekordí

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osební rekordí vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordí**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordí**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordí**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 36*).

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

Vklop opozorila o gibanju

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **⚙️ > Merjenje aktivnosti > Opozorilo o premiku > Vklop**.

Dogodki Garmin Move IQ™

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

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 11](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 26](#)). Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Čas spanja ([Nastavitve sistema, stran 35](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Ne moti**.

Pametne funkcije

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect uporabljate z združljivim pametnim telefonom.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju, kot so vmesni časi in drugi podatki.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Forerunner in je trenutno v dosegu.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno napravo Forerunner, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Obvestila telefona: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Funkcije za varnost in sledenje: omogoča, da pošiljate sporočila in opozorila prijateljem in družini, ter zahtevate pomoč pri stikih v sili, ki so nastavljeni v programu Garmin Connect. Za več informacij glejte [Funkcije za varnost in sledenje, stran 16](#).

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

Posodobitve vremenskih informacij: v napravo pošilja vremenske razmere in obvestila v realnem času.

Prenos vadb: omogoča, da v programu Garmin Connect poiščete vadbe in jih brezžično pošljete v napravo.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

2 Izberite .

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno ([Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 31](#)).

Body Battery™: pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in še več.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Zadnji tek: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega teka.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočkov.
Pripomočki, ki so na voljo, vključujejo merjenje srčnega utripa in merjenje aktivnosti.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite **START**.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti v tednu, korake, porabljene kalorije in druge meritve. Če si želite ogledati dodatne meritve, lahko izberete **START**.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Statistični podatki o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa in raven energije Body Battery. Če si želite ogledati dodatne parametre, lahko izberete **START**.

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **START** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Naprava Forerunner začne iskati združeni pametni telefon. Telefon predvaja zvočno opozorilo, na zaslonu naprave Forerunner pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete pametnemu telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitev iskanja izberite tipko **BACK**.

Upravljanje predvajanja glasbe v povezanem pametnem telefonu

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **DOWN**, da odprete upravljalne elemente za glasbo.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite predvajati in začasno ustaviti trenutno skladbo, izberite .
 - Če želite preskočiti na naslednjo skladbo, izberite .
 - Če želite odpreti dodatne elemente za upravljanje glasbe, kot sta glasnost in prejšnja skladba, izberite .

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon** > **Obvestila** > **Stanje** > **Vklop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite nastavitev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavitev obvestil.
- 8 Izberite nastavitev zvoka.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™ v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve** > **Obvestila**.

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Forerunner.

Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Telefon** > **Povezana opozorila** > **Vklop**.

Sinhronizacija dejavnosti

Dejavnosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z napravo Forerunner v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša naprava natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z napravo Edge® lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti pa si ogledate v napravi Forerunner.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **TrueUp za fiziološke podatke**.

Ko sinhronizirate napravo s pametnim telefonom, se nedavne dejavnosti iz drugih naprav Garmin prikažejo v napravi Forerunner.

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

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

Program Garmin Connect lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju in opozorila za vadbo. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect utiša primarni zvok pametnega telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Možnosti dejavnosti** > **Zvočni pozivi**.
- 5 Izberite možnost.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov in pomoč sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

Naprava Forerunner je opremljena s funkcijami za varnost in sledenje, ki jih je treba nastaviti s programom Garmin Connect.

OBVESTILO

Če želite uporabljati te funkcije, potrebujete povezavo s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o zaznavanju dogodkov in pomoči obiščite spletni naslov garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje samodejnega sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko naprava Forerunner zazna dogodek med dejavnostjo hoje, teka ali kolesarjenja na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS vašim stikom v sili.

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

Live Event Sharing: omogoča pošiljanje sporočil prijateljem in družinskim članom med dogodkom z opisom dogajanja v realnem času.

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je naprava povezana s pametnim telefonom Android.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

- 1 V videzu ure pridržite **UP**.
- 2 Izberite  > **Varnost** > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za hojo, tek in kolesarjenje na prostem.

Ko naprava Forerunner z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS. Prikaže se sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 30 sekund. Če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Prošnja za pomoč

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 16*).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite tipko, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **Prekliči**, preden se konča odštevanje.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT+®. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Kadar so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa ANT+, naprava uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa ANT+.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

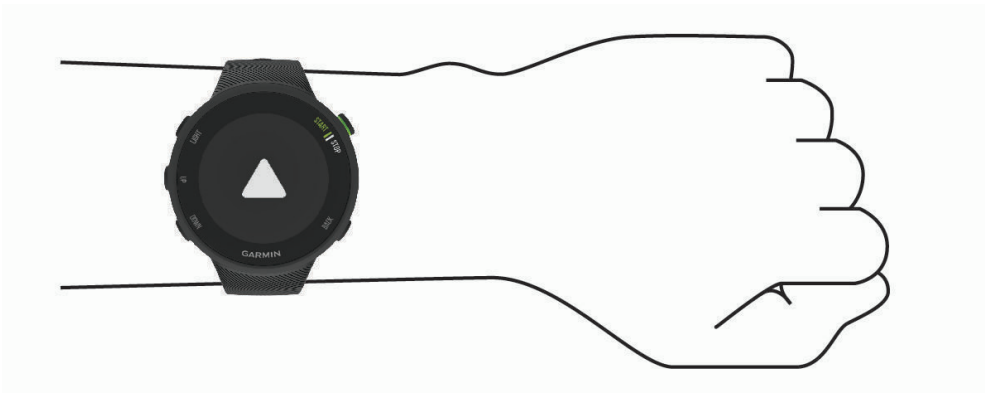
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 17.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pod napravo se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani naprave.
- Napravo nosite nad zapestno kostjo. Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

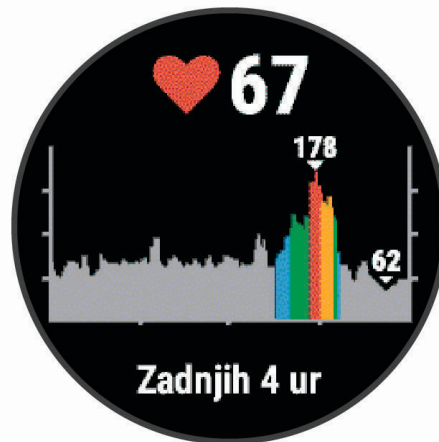
Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 31*).

- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.



Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.

- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje srčnega utripa**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

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

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

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **UP**.

- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje med dejavnostjo**.

- 3 Začnite dejavnost (*Začetek dejavnosti, stran 4*).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

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

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Nastavite vrednost praga srčnega utripa.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od vrednosti praga, se prikaže sporočilo in naprava vibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik srčnega utripa na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

- 1 V pripomočku za srčni utrip pridržite **UP**.
- 2 Izberite **Možnosti > Stanje > Izklopljeno**.

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 20](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 30](#)).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Oglejte si trende srčnega utripa v računu Garmin Connect.

Nastavitev najvišjega srčnega utripa

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **Najvišji SU**.
- 3 Vnesite najvišji srčni utrip.

Prilagajanje območij srčnega utripa in najvišjega srčnega utripa

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Uporabniške nastavitve** > **Območja srčnega utripa** > **Območja za tek**.
- 5 Vnesite vrednosti srčnega utripa za posamezno območje.
- 6 Vnesite najvišji srčni utrip.
- 7 Izberite **Shrani**.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Pridobivanje ocene najvišjega VO₂ za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z napravo ([Združevanje s senzorji ANT+](#), stran 28).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila](#), stran 30) in najvišji srčni utrip ([Nastavitev najvišjega srčnega utripa](#), stran 20). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.

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

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Rumeno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 46*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: funkcija je na voljo samo v napravi Forerunner 45 Plus.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 30](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavitev najvišjega srčnega utripa, stran 20](#)).

1 Začnite teči.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko START za pomik po meritvah zmogljivosti in ogled časa regeneracije.

Ogled predvidenih časov tekem

OPOMBA: funkcija je na voljo samo v napravi Forerunner 45 Plus.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 30](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavitev najvišjega srčnega utripa, stran 20](#)).

Naprava na podlagi ocene najvišjega VO2 ([O ocenah najvišjega VO2, stran 21](#)) in zgodovine vadbe izračuna ciljni čas tekmovanja. Naprava analizira podatke o vadbi za več tednov, da natančneje oceni čas tekmovanja.

NAMIG: če imate več kot eno napravo Garmin, lahko omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s katero lahko naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav ([Sinhronizacija dejavnosti, stran 15](#)).

1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za zmogljivost.

2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.

Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Raven stresa je rezultat triminutnega testa, med katerim stojite pri miru, naprava Forerunner pa analizira spremenljivost srčnega utripa za določitev vaše splošne obremenitve. Vadba, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na to, koliko zmore tekač. Raven stresa se meri v območju od 1 do 100, pri čemer 1 pomeni zelo majhno obremenitev, 100 pa pomeni zelo veliko obremenitev. Če veste, kakšna je raven stresa, se lažje odločite, ali je vaše telo pripravljeno za naporen vadbeni tek ali za jogo.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

1 Ko sedite ali niste aktivni, izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da prikažete pripomoček za raven stresa.

2 Izberite **START**.

- Če je raven stresa v nizkem ali srednjem območju, se prikaže grafikon, na katerem je prikazana raven stresa za zadnje štiri ure.

NAMIG: če želite v grafikonu začeti dejavnost sproščanja, izberite **DOWN > START**, nato pa vnesite trajanje v minutah.

- Če je raven stresa v visokem območju, se prikaže sporočilo s pozivom, da začnete dejavnost sproščanja.

3 Izberite možnost:

- Oglejte si grafikon ravni stresa.

OPOMBA: modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti raven stresa.

- Če želite začeti dejavnost sproščanja, izberite **Da** in vnesite trajanje v minutah.

- Če želite izpustiti dejavnost sproščanja, izberite **Ne** in si oglejte grafikon ravni stresa.

Body Battery

Naprava analizira spremenljivost srčnega utripa, raven stresa, kakovost spanja in podatke o dejavnosti, da bi ugotovila splošne raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalogo energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

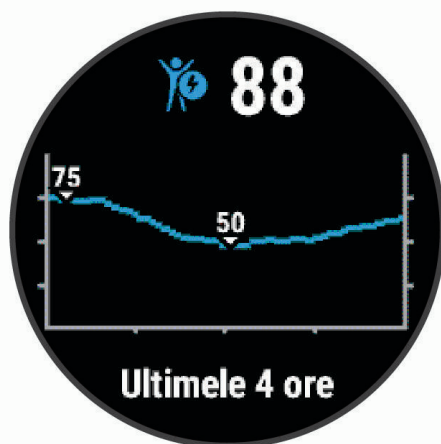
Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 25](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

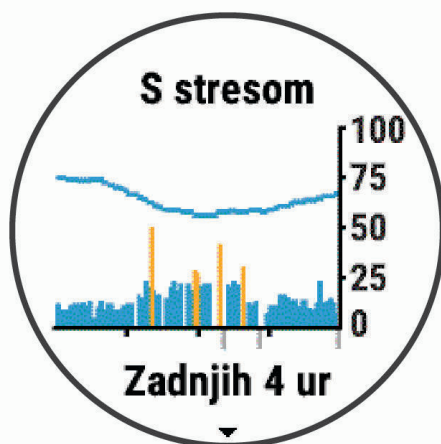
- 1 Za ogled pripomočka Body Battery izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov (*Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 31*).



- 2 Za ogled združenega grafikona ravni energije Body Battery in ravni stresa izberite **START**.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Oranžni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.



- 3 Za ogled podatkov o energiji Body Battery od polnoči izberite **DOWN**.



Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Raven vaše energije Body Battery se posodobi, ko napravo sinhronizirate s svojim računom Garmin Connect.
- Za točnejše rezultate napravo nosite med spanjem.
- Napolnite se z energijo Body Battery s počitkom in dobrim spancem.
- Naporna dejavnost, veliko stresa in slab spanec lahko povzročijo, da se energija Body Battery izčrpa.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in informacije izbirnega senzorja.

OPOMBA: ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Ogled zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

Naprava ima pripomoček za zgodovino, s katerim lahko hitro dostopate do podatkov o dejavnostih ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 31](#)).

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite **Ta teden** ali **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Če si želite ogledati dodatne podrobnosti o dejavnosti, izberite tipko **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v napravi.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipko **Izbriši**.

OPOMBA: če uporabljate računalnik Apple®, morate izprazniti mapo Koš, da popolnoma odstranite datoteke.

Odklop kabla USB

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

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

Garmin Connect

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

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

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



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

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

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

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

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

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

- 1 Napravo postavite na razdaljo manj kot 3 m (10 čevljev) od pametnega telefona.
- 2 Na katerem koli zaslonu pridržite **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 3 Izberite .
- 4 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže napravo z vašim računalnikom preko računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbne ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Add Device**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Senzorji ANT+

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

Združevanje s senzorji ANT+

Ko brezžični senzor prvič povezujete z napravo prek tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

1 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa. Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.

2 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.

3 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

4 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezan. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).

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

1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.

2 Izberite dejavnost teka.

3 Začnite teči.

Umerjanje senzorja korakov

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor** > **Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost** ali **Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo ([Združevanje s senzorji ANT+, stran 28](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 47](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Začetek dejavnosti, stran 4](#)).

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve telesne višine, teže, letnice rojstva, spola in najvišjega srčnega utripa ([Nastavitev najvišjega srčnega utripa, stran 20](#)). Naprava uporablja te informacije za izračun podatkov o vadbi.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Možnosti dejavnosti

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

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

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Za posamezno dejavnost lahko prilagodite nastavitve, podatkovna polja in druge možnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti**.
- 4 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite opraviti vadbo, si jo ogledati ali jo urediti, izberite **Vaje** ([Sledenje vadbi, stran 5](#)).
- Če želite prilagoditi podatkovne zaslone in polja, izberite **Podatkovni zasloni** ([Prilagajanje podatkovnih polja, stran 31](#)).
- Če želite prilagoditi opozorila za vadbo, izberite **Povezana opozorila** ([Opozorila, stran 31](#)).
- Če želite nastaviti način sprožitve krogov, izberite **Krogi** ([Označevanje krogov po razdalji, stran 32](#)).
- Če želite spremeniti nastavek, kdaj se časovnik dejavnosti samodejno začasno ustavi, izberite **Auto Pause** ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 32](#)).
- Izberite **GPS**, če želite izklopiti GPS ([Vadba v zaprtih prostorih, stran 8](#)) ali spremeniti nastavek satelitov ([Spreminjanje nastavitve GPS, stran 33](#)).
- Če želite prilagoditi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost, izberite **Samoocena** ([Omogočenje samoocene, stran 33](#)).

Vse spremembe se shranijo v dejavnost.

Spreminjanje prikazanih dejavnosti

Naprava ima privzete dejavnosti, kot sta Tek in Kolo. Izberete lahko dodatne dejavnosti, za katere želite, da so prikazane na zaslonu.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Možnosti dejavnosti** > **Prikazane dejavnosti** > **Urejanje**.
- 5 Izberete dejavnosti, ki bodo prikazane v napravi.
- 6 Izberite **Končano**.

Za ogled posodobljenih dejavnosti sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 12](#)).

Prilagajanje podatkovnih polja

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

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

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.
- 5 Izberite **Dodaj pripomočke**.
- 6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Opozorila

Opozorila lahko uporabite pri vadbi za doseganje določenih ciljev srčnega utripa, časa, razdalje, kalorij in tempa ter za nastavitve intervalov časa teka/hoje.

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

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

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Možnosti > Povezana opozorila > Dodaj novo**.
- 4 Izberite **Čas, Razdalja** ali **Kalorije**.
- 5 Vključite opozorilo.
- 6 Izberite ali vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 36](#)).

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti** > **Povezana opozorila** > **Dodaj novo** > **Srčni utrip**.

4 Izberite možnost:

- Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
- Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri** > **Visoka** in vnesite vrednost.
- Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri** > **Nizko** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 36](#)).

Označevanje krogov po razdalji

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti** > **Krogi** > **Auto Lap**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 36](#)). Funkcija Auto Lap je vklopljena za izbrani profil dejavnosti, dokler je ne izklopite.

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da prikazujejo dodatne podatke o krogih ([Prilagajanje podatkovnih polja, stran 31](#)).

Vklop tipke za krog

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

1 Izberite **START** in nato izberite profil dejavnosti.

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

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

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcija Auto Pause omogoča samodejno začasno ustavitev časovnika dejavnosti, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

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

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti** > **Auto Pause** > **Med postankom**.

Funkcija Auto Pause je vklopljena za izbrano dejavnost, dokler je ne izklopite.

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo (*Ocena dejavnosti, stran 4*). Podatke o oceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

1 V videzu ure izberite **START**

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite **Možnosti > Samoocena**.

4 Izberite možnost:

- Če želite izbrati oceno samo po strukturirani vadbi ali intervalu, izberite **Samo pri vadbah**.
- Če želite izbrati oceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Možnosti > GPS**.

4 Izberite možnost:

- Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 33*).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **UP** in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve zvokov naprave, stran 36*).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Nastavitve videza ure

Videz ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev in barvo poudarjanja. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ™.

Prilagajanje videza ure

Prilagodite lahko videz ure in prikazane informacije.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **START**.
- 5 Če želite spremeniti barvo poudarjanja (izbirno), izberite **Barva za poudarjanje**.
- 6 Izberite **Uporabi**.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo Forerunner združiti s pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Nastavitve sistema

Pridržite tipko **UP** in izberite  > **Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa ([Nastavitve časa, stran 35](#)).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 35](#)).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so zvoki tipk, opozorila in vibriranje ([Nastavitev zvokov naprave, stran 36](#)).

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, lahko uporabite možnost **Čas spanja**. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect ([Uporaba načina Ne moti, stran 11](#)).

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi ([Spreminjanje merskih enot, stran 36](#)).

Oblika: nastavi napravo tako, da prikazuje **Nastavitev tempa ali hitrosti** za tek, kolesarjenje ali druge dejavnosti. Ta nastavek vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila ([Prikaz tempa ali hitrosti, stran 36](#)). Spremenite lahko tudi nastavek **Začetek tedna**.

Posodobitev programske opreme: omogoča, da namestite posodobitve programske opreme, ki jih prenesete s programom Garmin Express ali Garmin Connect ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 41](#)).

Ponastavi: omogoča, da ponastavite uporabniške podatke in nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 43](#)).

Nastavitve časa

Držite **UP** in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

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

Nastavitev časa: omogoča ročno ali samodejno nastavek časa glede na združeno mobilno napravo ali lokacijo GPS.

Časovni pasovi

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

Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona

1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.

2 Izberite  > **Sistem** > **Osvetlitev**.

3 Izberite možnost:

- Izberite **Med dejavnostjo**.
- Izberite **Ne med dejavnostjo**.

4 Izberite možnost:

- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Povezana opozorila**.
- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.

Nastavitev zvokov naprave

Napravo lahko nastavite tako, da pri izbiranju tipk ali sprožitvi opozorila oddaja zvok ali vibrira.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Zvoki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zvoke tipk, izberite **Zvoki tipk**.
 - Če želite omogočiti nastavitve zvokov opozoril, izberite **Opozorilni zvoki**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti vibriranje, izberite **Vibriranje**.
 - Če želite omogočiti vibriranje ob izbiri tipke, izberite **Vibriranje ob pritisku tipke**.

Prikaz tempa ali hitrosti

Spremenite lahko vrsto informacij, ki se prikažejo povzetku in zgodovini dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Oblika** > **Nastavitev tempa ali hitrosti**.
- 3 Izberite dejavnost.

Spreminjanje merskih enot

Prilagodite lahko merske enote za razdaljo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.
- 3 Izberite **Milje** ali **Kilometri**.

Ura

Ročna nastavitev časa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Nastavitev časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure držite **UP**.
- 2 Izberite **Budilka** > **Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev** > **Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

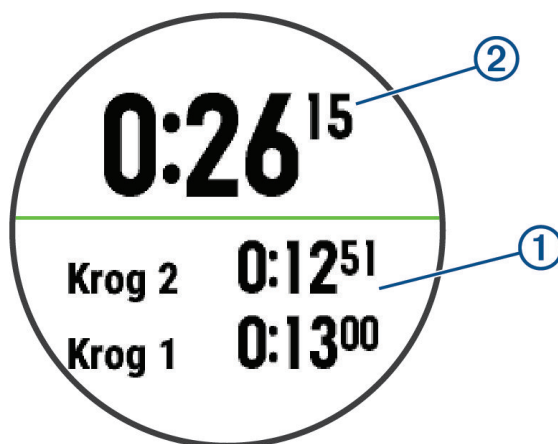
- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova > Vklop**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **BACK**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Informacije o napravi

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Vizitka**.

Polnjenje naprave

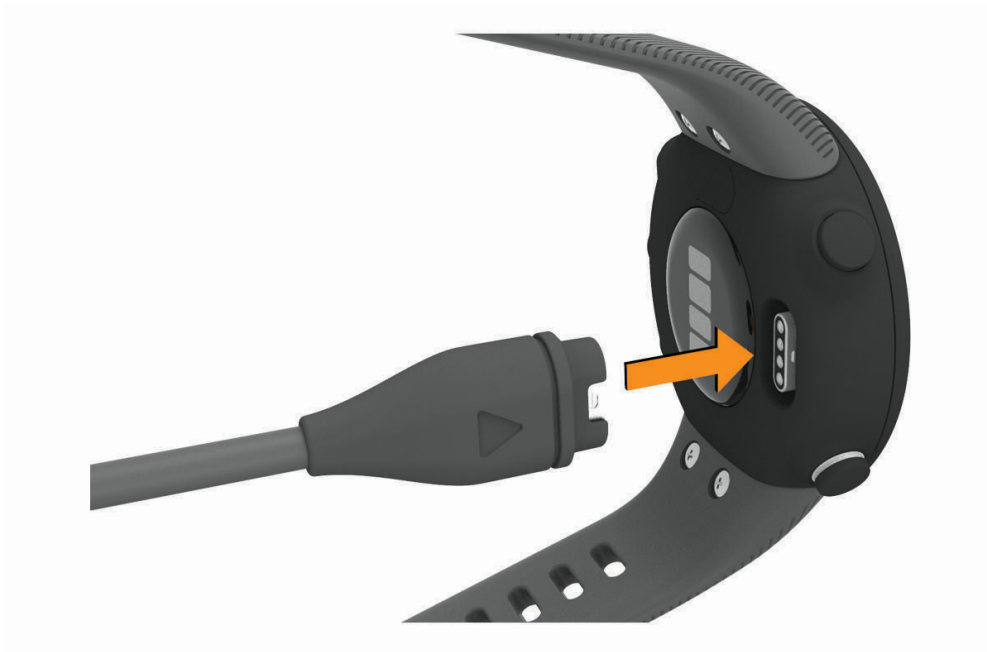
OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 39*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Namigi za polnjenje naprave

- 1 Za polnjenje polnilnik trdno priklopite na napravo s kablom USB (*Polnjenje naprave, stran 38*).
Napravo lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobril Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku. Polnjenje popolnoma prazne baterije traja do dve uri.
- 2 Polnilnik odklopite z naprave, ko stanje napolnjenosti baterije doseže 100 %.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

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

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

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

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

Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner.

1 Z izvijačema odvijte vijake.



2 Odstranite vijake.

3 Previdno odstranite paščka.

4 Poravnajte nova paščka.

5 Z izvijačem znova privijte vijake.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni v načinu ure s pametnimi obvestili, merjenjem aktivnosti in merjenjem srčnega utripa na zapestju Do 13 ur v načinu GPS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči +6 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

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

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate napravo združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 2](#)).

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

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo. Posodobitev se namesti, ko naprave ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se naprava zažene znova.

Nastavitev programa Garmin Express

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

Moje število korakov ni točno

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

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 27*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 12*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Minute intenzivnosti utripajo

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

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

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

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

Ponovni zagon naprave

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

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

- 1 Držite **LIGHT** 15 sekund.
Naprava se izklopi.
- 2 Za vklop naprave eno sekundo držite **LIGHT**.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

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

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve naprave ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti in shraniti vse informacije o dejavnostih, izberite **Ponastavi nastavitve**.
 - Če želite izbrisati vse dejavnosti iz zgodovine, izberite **Izbriši vse**.

Jezik naprave je napačen

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Pomaknite se navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Izberite prvi element na seznamu.
- 4 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Forerunner je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali  in nato izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.
- Select **UP** >  > **Telefon** > **Združi s telefonom**.

Ali lahko dejavnost kardio vadbe uporabljam na prostem?

Na prostem lahko uporabite dejavnost kardio vadbe in vklopite GPS.

- 1 Izberite **START** > **Kardio** > **Možnosti** > **GPS**.
 - 2 Izberite možnost.
 - 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
 - 4 Izberite **START**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- GPS je vklopljen za izbrano dejavnost, dokler ga ne izklopite.

Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Spreminjanje nastavitev osvetlitve zaslona, stran 35](#)).
- Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth ([Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth, stran 15](#)).
- Izklopite merjenje aktivnosti ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 33](#)).
- Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca ([Prilagajanje videza ure, stran 34](#)).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil, stran 14](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 18](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 19](#)).

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

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povezujete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Pridržite **UP**.
- 4 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Dodatek

Podatkovna polja

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

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

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

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utr./min). Naprava mora imeti merilnik srčnega utripa na zapestju ali pa mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cevasto	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

