

GARMIN[®]

Forerunner[®] 620



Korisnički priručnik

© 2014 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Firstbeat® i Analyzed by Firstbeat registrirani su ili neregistrirani trgovački znakovi tvrtke Firstbeat Technologies Ltd. Mac® registrirani je trgovački znak tvrtke Apple Computer, Inc. Windows® i Windows NT® trgovački su znakovi tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

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

Sadržaj

Uvod	1
Početak rada	1
Tipke	1
Ikone statusa	1
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir	1
Trčanje	1
Prikaz doba dana za vrijeme trčanja	1
Korištenje usluge Garmin Connect	2
Garmin Connect	2
Bluetooth – funkcije povezivosti	2
Wi-Fi – povezane značajke	2
Punjenje uređaja	2
Vježbanje	3
Vježbanje	3
Praćenje vježbanja na internetu	3
Početak vježbanja	3
O kalendaru treninga	3
Intervalno vježbanje	3
Stvaranje intervalnog vježbanja	3
Početak intervalnog vježbanja	3
Zaustavljanje intervalnog vježbanja	3
Osobni rekordi	3
Pregledavanje osobnih rekorda	3
Brisanje osobnog rekorda	4
Vraćanje osobnog rekorda	4
Brisanje svih osobnih rekorda	4
Prikaz predviđenih vremena utrke	4
Korištenje usluge Virtual Partner®	4
ANT+® senzori	4
Postavljanje monitora pulsa	4
Dinamika trčanja	4
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO ₂	5
Savjetnik za oporavak	6
Postavljanje zona pulsa	6
Uparivanje ANT+ senzora	6
Nožni senzor	6
Trčanje uz upotrebu nožnog senzora	7
Kalibriranje nožnog senzora	7
Povijest	7
Povijest pregleda	7
Pregledavanje ukupnih podataka	7
Brisanje povijesti	7
Upravljanje podacima	7
Brisanje datoteka	7
Iskopčavanje USB kabela	7
Prilagođavanje vašeg uređaja	7
Postavljanje korisničkog profila	7
Profili aktivnosti	7
Promjena profila aktivnosti	7
Postavke aktivnosti	7
Prilagođavanje zaslona s podacima	8
Upozorenja	8
Korištenje funkcije Auto Pause®	8
Označavanje dionica po udaljenosti	8
Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici	8
Korištenje značajke automatskog pomicanja	8
Postavke trajanja	8
Postavke sustava	8
Promjena jezika uređaja	9
Postavke vremena	9
Postavke pozadinskog osvjetljenja	9
Postavljanje zvukova uređaja	9
Mijenjanje mjernih jedinica	9

Promjena boje teme	9
Trening u zatvorenom	9
Podešavanje formata	9
Postavke snimanja podataka	9
Informacije o uređaju	9
Specifikacije	9
Forerunner – specifikacije	9
HRM-Run – specifikacije	9
Postupanje s uređajem	9
Čišćenje uređaja	10
Održavanje monitora pulsa	10
Baterija monitora pulsa	10
Rješavanje problema	10
Podrška i nadogradnja	10
Dodatne informacije	10
Ponovno postavljanje uređaja	10
Brisanje korisničkih podataka	10
Vraćanje svih zadanih postavki	10
Prikaz informacija o uređaju	10
Ažuriranje softvera	10
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	11
Prebacivanje u način rada za gledanje	11
Isključivanje uređaja	11
Dodatak	11
Izračuni zona pulsa	11
Podatkovna polja	11
O tehnologiji Training Effect	12
Standardne vrijednosti maksimalnog VO ₂	12
Licencni ugovor za softver	12
Indeks	13

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Početak rada

Kada po prvi put koristite uređaj, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 2*).
- 2 Postavite dodatni monitor pulsa (*Postavljanje monitora pulsa, stranica 4*).
- 3 Krenite na trčanje (*Trčanje, stranica 1*).
- 4 Prenesite trčanje na Garmin Connect™ (*Korištenje usluge Garmin Connect, stranica 2*).
- 5 Potražite dodatne informacije (*Dodatne informacije, stranica 10*).

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①	⏻	Odaberite kako biste uključili ili isključili poza-dinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②	🏃	Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena.
③	☰	Odaberite za otvaranje glavnog izbornika.
④	🔄 CONNECT	Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za slanje trčanja na Garmin Connect.
⑤	🕒	Odaberite za prikaz doba dana.
⑥	↶	Odaberite za povratak na prethodni zaslon.

Ikone statusa

Ikone će se prikazati na vrhu početnog zaslona. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

📶	GPS status
📶	Status Bluetooth® tehnologije
☰	Status Wi-Fi® tehnologije
❤	Status pulsa
👣	Status nožnog senzora

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

Prije trčanja trebali biste vježbati korištenje zaslona osjetljivog na dodir.

- Za otključavanje uređaja odaberite 🏃 ili 🕒 i dodirnite zaslon osjetljiv na dodir.
- Dodirnite zaslon osjetljiv na dodir za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Odaberite zaslon osjetljiv na dodir kako biste potvrdili poruke i upozorenja.
- Odaberite gornji i donji dio zaslona osjetljivog na dodir za kretanje izbornicima, opcijama i postavkama.
Stavkama se možete kretati i povlačenjem prstom. Za brže kretanje možete držati gornji i donji dio zaslona osjetljivog na dodir.
- Držite podatkovno polje na zaslonu s podacima kako biste ga promijenili.
- Odaberite ✓ kako biste zatvorili poruku ili potvrdili odabir.
Za zatvaranje poruke također možete odabrati ↶.
- Neka svaki odabir na zaslonu osjetljivom na dodir bude zasebna radnja.

Trčanje

Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije trčanja trebati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 2*).

- 1 Držite ⏻ kako biste uključili uređaj.
- 2 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite 🏃 ili 🕒, a zatim dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako biste otključali uređaj.
- 3 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj locira satelite.

Lociranje satelitskih signala može potrajati nekoliko minuta. Crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene i prikazuje se zaslon s mjeracem vremena.



- 4 Odaberite 🏃 kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Krenite na trčanje.
- 6 Kada završite trčanje, odaberite 🏃 kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Prikazat će se sažetak.



NAPOMENA: Sad možete prenijeti trčanje na Garmin Connect.

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

Prikaz doba dana za vrijeme trčanja

- 1 Odaberite 🕒.

2 Odaberite ☺ za povratak na prethodni zaslon.

Korištenje usluge Garmin Connect

Možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na Garmin Connect kako biste dobili sveobuhvatnu analizu. Uz Garmin Connect možete vidjeti kartu svojih aktivnosti i dijeliti aktivnosti s prijateljima.

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

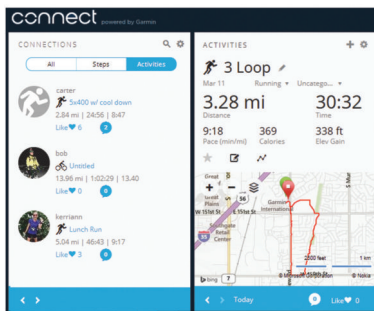
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi www.garminconnect.com/start.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, elevaciju, puls, potrošene kalorije, takt, maksimalni VO₂, dinamika trčanja, točrti prikaz karte, grafikone takta i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je monitor pulsa.



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

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

Bluetooth – funkcije povezivosti

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

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

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost na Garmin Connect Mobile čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

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

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

Uparivanje pametnog telefona s uređajem Forerunner

- 1 Idite na www.garmin.com/intosports/apps i preuzmite Garmin Connect mobilnu aplikaciju za svoj pametni telefon.

2 Postavite pametni telefon na najmanje 10 m (33 ft) od uređaja Forerunner.

3 Na početnom zaslonu uređaja Forerunner odaberite ☰ > **Postavke** > **Bežično** > **Bluetooth** > **Uparivanje mobilnog uređaja**.

4 Otvorite Garmin Connect mobilnu aplikaciju i slijedite upute na zaslonu kako biste povezali uređaj.

Upute se daju tijekom početnog postavljanja ili odabirom opcije ☰ > **Moj uređaj**.

Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije

- Na početnom zaslonu uređaja Forerunner odaberite ☰ > **Postavke** > **Bežično** > **Bluetooth** > **Status** > **Isključeno**.
- Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Wi-Fi – povezane značajke

Forerunner uređaj ima Wi-Fi funkcije povezivosti. Aplikacija Garmin Connect Mobile nije potrebna ako želite koristiti Wi-Fi vezu.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Vježbanja i planovi treninga: Omogućuje vam da na web-mjestu Garmin Connect pregledavate i odabirete vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj preuzima najnoviju nadogradnju softvera. Sljedeći put kad uključite ili otključate uređaj upute na zaslonu vodit će vas kroz instalaciju nadogradnje softvera.

Postavljanje Wi-Fi veze na Forerunner uređaju

Prije bežičnog prijensa aktivnost morate spremite na uređaj i zaustaviti mjerač vremena.

- 1 Idite na www.garminconnect.com/start i preuzmite aplikaciju Garmin Express™.
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste postavili Wi-Fi vezu pomoću aplikacije Garmin Express.

SAVJET: Sada možete registrirati uređaj.

Vaš uređaj odsada će nakon bavljenja aktivnostima spremljene aktivnosti pokušati prenijeti na vaš Garmin Connect račun. Isto tako, na uređaju možete odabrati CONNECT kako biste započeli prijenos spremljenih aktivnosti.

Isključivanje Wi-Fi bežične tehnologije

- Na početnom zaslonu uređaja Forerunner odaberite ☰ > **Postavke** > **Bežično** > **Wi-Fi** > **Isključeno**.
- Upute o isključivanju Wi-Fi bežične tehnologije potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

U postolju za punjenje nalazi se magnet. U određenim okolnostima magneti mogu prouzročiti smetnje nekim medicinskim uređajima uključujući elektrostimulatore i inzulinske pumpe. Držite postolje za punjenje podalje od takvih medicinskih uređaja.

OBAVIJEST

U postolju za punjenje nalazi se magnet. U određenim okolnostima magneti mogu uzrokovati štetu na nekim elektroničkim uređajima, uključujući tvrde diskove u prijenosnim

računalima. Budite oprezni kada je postolje za punjenje u blizini elektroničkih uređaja.

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

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte punjač ① sa stražnjom stranom uređaja i gurajte punjač dok ne sjedne na mjesto.



- 3 Napunite uređaj do kraja.

Vježbanje

Vježbanje

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

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

Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 2](#)).

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.
- 5 Isključite uređaj.

Početak vježbanja

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

- 1 Odaberite **Moje vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Započni vježbanje**.

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

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 2](#)).

Na usluzi Garmin Connect možete tražiti plan treninga, zakazati trening i preuzeti plan na uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Odaberite **Planiranje > Planovi treninga**.
- 4 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 5 Odaberite **Planiranje > Kalendar**.
- 6 Odaberite ikonu i slijedite upute na zaslonu.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliku ćete udaljenost pretrčati. Kada odaberete gumb , uređaj bilježi interval i prelazi na interval odmaranja.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Uredi > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.

SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Otvoreno**.

- 3 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala vježbanja i odaberite ikonu .
- 4 Odaberite **Odmor**.
- 5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme** ili **Otvoreno**.
- 6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključeno**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključeno**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Uredi > Intervali > Započni vježbanje**.
- 2 Odaberite .
- 3 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite .
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

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

Osobni rekordi

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

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Rekordi**.
- 2 Odaberite rekord.

3 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Brisanje osobnog rekorda

1 Odaberite **≡ > Rekordi**.

2 Odaberite rekord koji želite izbrisati.

3 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1 Odaberite **≡ > Rekordi**.

2 Odaberite rekord koji želite vratiti.

3 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

Odaberite **≡ > Rekordi > Izbriši sve rekorde > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Kako biste mogli vidjeti predviđena vremena utrke prvo morate postaviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 6*).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 5*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utrku.

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

1 Postavite monitor pulsa i krenite na trčanje.

2 Odaberite **≡ > Maksimalni VO₂ > Predviđanje utrke**.

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

Korištenje usluge Virtual Partner®

Usluga Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Uslugu Virtual Partner možete postaviti da trčite s ciljanom brzinom ili tempom.

1 Odaberite **≡ > Postavke > Postavke aktivnosti > Zaslonski s podacima > Virtual Partner > Status > Uključeno**.

2 Odaberite **Postavljanje tempa** ili **Postavljanje brzine**.

Kao format trčanja možete postaviti tempo ili brzinu (*Podešavanje formata, stranica 9*).

3 Idite na trčanje.

4 Idite do zaslona Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.



5 Po potrebi držite natpis Virtual Partner **1** kako biste za vrijeme trčanja prilagodili tempo ili brzinu usluge Virtual Partner.

ANT+® senzori

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

Postavljanje monitora pulsa

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

1 Postavite modul monitora pulsa **1** na traku.



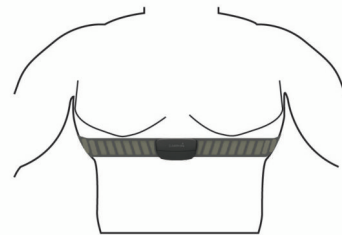
Logotipi Garmin® na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

2 Navlažite elektrode **2** i kontaktne umetke **3** kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



3 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite kukicu trake **4** na omču **5**.

NAPOMENA: Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

4 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa.

Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

SAVJET: Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema (*Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 5*).

Dinamika trčanja

Možete koristiti kompatibilni uređaj Forerunner uparen s dodatkom HRM-Run™ kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je Forerunner isporučen s dodatkom HRM-Run, uređaji su već upareni.

Dodatak HRM-Run accessory ima mjerac brzine koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao tri parametra trčanja: takt, okomitu oscilaciju i vrijeme dodira s tlom.

NAPOMENA: Dodatak HRM-Run kompatibilan je s nekoliko ANT+ proizvoda za fitness i nakon uparivanja može prikazivati podatke o pulsu. Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim uređajima Garmin.

Takt: Takt je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).

Okomita oscilacija: Okomita oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Vrijeme dodira s tlom: Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama.

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom nije dostupno tijekom hodanja.

Trening s dinamikom trčanja

Kako biste vidjeli dinamiku trčanja, morate staviti dodatak HRM-Run i upariti ga s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 6](#)).

- 1 Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s dodatkom HRM-Run, uređaji su upareni i uređaj Forerunner postavljen je tako da prikazuje dinamiku trčanja. Stavite monitor pulsa i prijeđite na korak 4.
- 2 Odaberite > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Zasloni s podacima** > **Dinamika trčanja** > **Status** > **Omogućiti**.
- 3 Odaberite **Primarna metrika**.
- 4 Odaberite **Kadencu**, **Vrijeme dodira s tlom** ili **Vertikalna oscilacija**.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslon dinamike trčanja prikazuje skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz tempa, okomite oscilacije ili vremena dodira s tlom. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Neiskusni su trkači dulje u dodiru s tlom, imaju veće okomite oscilacije i niži tempo od iskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo niži tempo i malo veće okomite oscilacije. Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na www.garmin.com. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon tempa	Raspon okomite oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 185 k/min	< 6,7 cm	< 208 ms
Plava	70–95	174–185 k/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zelena	30–69	163–173 k/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Narančasta	5–29	151–162 k/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Crvena	< 5	< 151 k/min	> 11,8 cm	> 305 ms

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

Ako se podaci o dinamici trčanja ne prikazuju, isprobajte ove savjete.

- Provjerite imate li uređaj HRM-Run.
Uređaj HRM-Run na prednjoj strani ima .
- Ponovno prema uputama uparite dodatak HRM-Run s uređajem Forerunner.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju kao nule, provjerite da je HRM-Run ispravno okrenut.
NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne može se izračunati kada hodate.

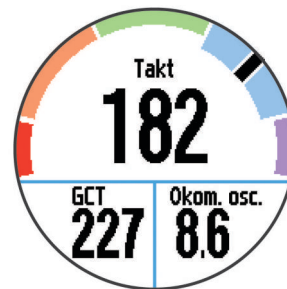
Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke.
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 – 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju ([Održavanje monitora pulsa, stranica 10](#)).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa. Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Primarna metrika pojavljuje se kao polje pri vrhu zaslona s podacima s odgovarajućim položajem na mjeracu boje.

- 5 Krenite na trčanje.
- 6 Prijeđite na zaslon s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



- 7 Po potrebi držite polje pri vrhu zaslona kako biste za vrijeme trčanja promijenili primarnu metriku.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat® Technologies Ltd. Za prikaz procijenjenih maksimalnih vrijednosti VO2 za trčanje možete koristiti svoj Garmin uređaj uparen s monitorom pulsa.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 6](#)). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s monitorom pulsa, uređaji su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 7](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 6](#)).

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

- 1 Trčite barem deset minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite > **Maksimalni VO2**.
Procjena vašeg maksimalnog VO2 prikazuje se kako broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO₂ prikazuju se uz dopuštenje The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO₂*, stranica 12) i posjetite web-stranicu www.CooperInstitute.org.

Savjetnik za oporavak

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje. Funkcija savjetnika za oporavak uključuje vrijeme oporavka i provjeru oporavka. Tehnologiju savjetnika za oporavak pruža i omogućuje tvrtka Firstbeat Technologies Ltd.

Provjera oporavka: Provjera oporavka ukazuje na vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu unutar prvih nekoliko minuta aktivnosti.

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

Uključivanje savjetnika za oporavak

Kako biste mogli koristiti značajku savjetnika za oporavak, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora*, stranica 6). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučan s monitorom pulsa, uređaji su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 7) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 6).

- 1 Odaberite > **Savjetnik za oporavak** > **Status** > **Uključeno**.
- 2 Idite na trčanje.
Unutar prvih nekoliko minuta trčanja pojavljuje se provjera oporavka i pokazuje vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.



Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju.

- 1 Odaberite > **Postavke** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa** > **Na temelju**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite zonu i unesite vrijednost pulsa za svaku zonu pulsa.
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

O zonama pulsa

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

Ciljevi vježbanja

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

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa*, stranica 11) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

Uparivanje ANT+ senzora

Prije uparivanja morate postaviti monitor pulsa ili instalirati senzor.

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i uređaja Garmin.

- 1 Postavite uređaj unutar dometa (3 m) senzora.
NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 2 Odaberite > **Postavke** > **Senzori** > **Dodaj senzor**.
- 3 Odaberite senzor.
Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu nožnog senzora

Prije trčanja morate upariti nožni senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 6*).

Nožni senzor možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i takta kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, nožni senzor možete upotrijebiti za bilježenje podataka o taktu te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Nožni senzor instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Po potrebi isključite GPS (*Trening u zatvorenom, stranica 9*).
- 3 Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Idite na trčanje.
- 5 Kad završite trčanje, odaberite kako biste zaustavili mjerač vremena.

Kalibriranje nožnog senzora

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

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, brzina, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i dodatne informacije ANT+ senzora.

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

Povijest pregleda

- 1 Odaberite > **Povijest** > **Aktivnosti**.
- 2 Krećite se prema gore i dolje kako biste pregledali spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pojednosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
 - Odaberite **Izbriši** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Odaberite > **Povijest** > **Ukupno**.
- 2 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 3 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Brisanje povijesti

- 1 Odaberite > **Povijest** > **Opcije**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 3 Potvrdite odabir.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

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

Iskopčavanje USB kabela

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

- 1 Dovršenje postupka:
 - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
 - Za Mac računala povucite ikonu jedinice u smeće.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i pulsa (*Postavljanje zona pulsa, stranica 6*). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

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

Profili aktivnosti

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

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

Promjena profila aktivnosti

Zadani profil istaknut je plavom bojom.

SAVJET: Ako svaki profil istaknete drugom bojom, lakše ćete upamtiti koji je profil aktivan.

- 1 Odaberite > **Postavke** > **Profili aktivnosti**.



SAVJET: Profil možete promijeniti i držanjem tipke TRČANJE na početnom zaslonu.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Odaberite **Boja** i odaberite boju kojom će se istaknuti profil.
- 4 Odaberite **Primijeni profil**.

Postavke aktivnosti

Te postavke omogućuju prilagođavanje uređaja prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i značajke vježbanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.


- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Zasloni s podacima**.
- 2 Odaberite zaslon.
- 3 Po potrebi odaberite  > **Status** > **Uključeno** kako biste omogućili zaslon s podacima.
- 4 Po potrebi uredite broj podatkovnih polja.
- 5 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

Upozorenja

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

Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti tako da vas obavještava kada vam je puls ispod zone 2 i iznad zone 5 (*Postavljanje zona pulsa, stranica 6*).

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Upozorenja**.
- 2 Odaberite vrstu upozorenja.

Ovisno o vašoj dodatnoj opremi, upozorenja mogu obuhvaćati puls, tempo i takt.

- 3 Uključite upozorenje.

Primjerice, upozorenje za visoki puls morate uključiti prije nego što odaberete zonu ili unesete prilagođenu vrijednost pulsa.

- 4 Odaberite zonu ili unesite vrijednost za svako upozorenje.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 9*).

Postavljanje ponavljajućeg alarma

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

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Upozorenja**.

- 2 Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.

- 3 Uključite upozorenje.

- 4 Odaberite **Frekvencija** i unesite vrijednost.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 9*).

Postavljanje upozorenja za odmor hodanjem

Neki programi za trčanje koriste redovite odmore hodanjem u određeno vrijeme. Primjerice, tijekom dugotrajnog trčanja možete postaviti uređaj tako da vas upozorava da trčite 4 minute i zatim hodate 1 minutu te sve to potom ponavljate. Auto Lap® ispravno funkcionira dok koristite upozorenja o trčanju/hodanju.

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Upozorenja** > **Trčanje/hodanje** > **Status** > **Uključeno**.

- 2 Odaberite **Vrijeme trčanja** i unesite vrijeme.

- 3 Odaberite **Vrijeme hodanja** i unesite vrijeme.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom

ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 9*).

Korištenje funkcije Auto Pause®

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

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

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Auto Pause**.

- 2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Korisnički definirano** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Označavanje dionica po udaljenosti

Možete koristiti Auto Lap za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima jedne aktivnosti trčanja (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Auto Lap** > **Udaljenost**.

- 2 Odaberite udaljenost.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 9*).

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

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Ako koristite funkciju Auto Lap, možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Auto Lap** > **Upozorenje o dionici**.

- 2 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

- 3 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za automatsko kruženje kroz sve zaslone s podacima o vježbanju dok je uključen brojač vremena.

- 1 Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Automatsko pomicanje**.

- 2 Odaberite brzinu prikaza.

Postavke trajanja

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke.

Odaberite  > **Postavke** > **Postavke aktivnosti** > **Istek**.

Normalno: Postavljanje uređaja na prelazak u način rada za gledanje sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavljanje uređaja na prelazak u način rada za gledanje sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Postavke sustava

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

- Jezik (*Promjena jezika uređaja, stranica 9*)

- Postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 9*)
- Postavke pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 9*)
- Postavke zvuka (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 9*)
- Postavke jedinice (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 9*)
- Boja teme (*Promjena boje teme, stranica 9*)
- GPS (*Trening u zatvorenom, stranica 9*)
- Postavke formata (*Podešavanje formata, stranica 9*)
- Postavke snimanja podataka (*Postavke snimanja podataka, stranica 9*)

Promjena jezika uređaja

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

Postavke vremena

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

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

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

Pozadina: Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.


Koristi boju profila: Postavljanje boje kojom se ističe zaslom prikazom vremena na boju profila aktivnosti.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim se postavkama vrijeme automatski postavlja kada uređaj primi satelitske signale.

1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Sat** > **Postavi vrijeme** > **Ručno**.

2 Odaberite **Doba dana** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

1 Odaberite  > **Postavke** > **Alarm** > **Status** > **Uključeno**.

2 Odaberite **Doba dana** i unesite vrijeme.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Pozadinsko osvjetljenje**.

Način rada: Postavljanje pozadinskog osvjetljenja na ručno uključivanje ili za tipke i upozorenja.

Istek: Prilagođavanje trajanja vremena prije negoli se pozadinsko osvjetljenje isključi.

Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

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

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo, brzinu i težinu.

1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Jedinice**.

2 Odaberite vrstu mjerenja.

3 Odaberite mjernu jedinicu.

Promjena boje teme

1 Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Boja teme**.

2 Odaberite boju.

Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produljiti vijek trajanja baterije.

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **GPS** > **Isključeno**.

SAVJET: Za isključivanje GPS-a možete odabrati  na vrhu zaslona.

Kada je GPS isključen, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko kretanja na otvorenom pomoću GPS-a. Prilikom sljedećeg uključivanja ili otključavanja uređaj traži satelitske signale.

Podešavanje formata

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

Trčanje: Postavljanje uređaja na prikaz brzine ili tempa.

Početak tjedna: Postavljanje prvog dana u tjednu za tjedne ukupne rezultate.

Postavke snimanja podataka

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Snimanje podataka**.

Pametni: Snimanje ključnih točaka na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremiti više aktivnosti.

Svake sekunde: Snimanje točaka svake sekunde. Stvara vrlo detaljan zapis o vašoj aktivnosti i povećava veličinu zapisa o aktivnosti.

Informacije o uređaju

Specifikacije

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 6 tjedana kao sat Do 10 sati u GPS načinu rada
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth Smart bežična tehnologija Wi-Fi bežična tehnologija

HRM-Run – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	1 godina (1 sat dnevno)
Vodootpornost	3 ATM ² NAPOMENA: Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

² Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

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

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

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

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici www.garmin.com/HRMcare.
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

Baterija monitora pulsa

⚠ UPOZORENJE

Baterije koje korisnik može zamijeniti nemojte vaditi pomoću oštrih predmeta.

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada. Perklorat – mogu se primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Posjetite adresu www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Zamjena baterije za HRM-Run

- 1 Pomoću malog odvijača tvrtke Phillips izvadite četiri vijka sa stražnje strane modula.
- 2 Izvadite poklopac i bateriju.



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
- 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

- 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

Rješavanje problema

Podrška i nadogradnja

Garmin Express pruža jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje. Neke usluge možda neće biti dostupne za vaš uređaj.



- Registracija proizvoda
- Priručnici za proizvode
- Nadogradnja softvera
- Nadogradnja karte ili staze
- Vozila, glasovi i drugi dodaci

Dodatne informacije

- Posjetite www.garmin.com/intosports.
- Posjetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Ponovno postavljanje uređaja




Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

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

Brisanje korisničkih podataka

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati korisnički unesene podatke, ali nećete izbrisati povijest.

- 1 Držite  i odaberite **Da** kako biste isključili uređaj.
- 2 Dok držite , držite  kako biste uključili uređaj.
- 3 Odaberite **Da**.

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Vrati zadane postavke** > **Da**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, verziju GPS softvera i informacije o softveru.

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

Ažuriranje softvera

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

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

NAPOMENA: Ako ste već koristili aplikaciju Garmin Express za postavljanje uređaja s Wi-Fi mrežama, aplikacija Garmin Connect može automatski preuzeti ažuriranja softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

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

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 9*).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata (*Postavke trajanja, stranica 8*).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke snimanja podataka, stranica 9*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth bežične tehnologije, stranica 2*).
- Isključite Wi-Fi bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Wi-Fi bežične tehnologije, stranica 2*).

Prebacivanje u način rada za gledanje

Uređaj možete postaviti u način rada za gledanje u kojem se zaslon zaključava i koji štedi bateriju.

NAPOMENA: Odaberite ☹️ za prikaz doba dana.

1 Odaberite 🔒 dok se ne pojavi 📱.

Uređaj je u načinu rada samo za gledanje.

2 Odaberite bilo koju tipku (osim 🗑️) i dodirnite zaslon kako biste otključali uređaj.

Isključivanje uređaja

Za dugotrajnu pohranu i za maksimalnu uštedu baterije možete isključiti uređaj.

Držite 🔌 i odaberite **Da** kako biste isključili uređaj.

Dodatak

Izračuni zona pulsa

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

Podatkovna polja

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

%HRR: Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Dionica %HRR: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

Dionica – HR % maksimuma: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

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

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutačnu aktivnost.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Okomita oscilacija: Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.

Okomita oscilacija po dionici: Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu dionicu.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna okomita oscilacija: Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu aktivnost.

Prosječni %HRR: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Prosječni puls % maksimuma: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Prosječni takt: Prosječni takt za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dodira s tlom: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.

Puls % maksimuma: Postotak maksimalnog pulsa.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Takt: Broj koraka u minuti za trčanje ili broj okretaja pedale za vožnju bicikla.

Takt dionice: Prosječni takt za trenutačnu dionicu.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo po dionici: Prosječni tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Training Effect: Trenutačni učinak (1,0 do 5,0) na vašu aerobnu kondiciju.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutačni trag ili aktivnost.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme dodira s tlom: Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.

Vrijeme dodira s tlom u dionici: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

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

O tehnologiji Training Effect

Training Effect mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Važno je znati da se Training Effect brojevi (1,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko trčanja.

Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu kondiciju.

Training Effect	Opis
1,0 – 1,9	Pomaže oporavku (kratke aktivnosti). Poboljšava izdržljivost kod dužih aktivnosti (više od 40 minuta).
2,0 – 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.
3,0 – 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja kao dio tjednog programa treninga.
4,0 – 4,9	Iznimno poboljšava vašu aerobnu kondiciju ako se ponavlja 1 – 2 puta tjedno uz odgovarajuće vrijeme oporavka.
5,0	Uzrokuje privremeno preopterećenje uz iznimno poboljšanje. Do ovog broja trenirajte uz osobit oprez. Zahtijeva dodatne dane oporavka.

Tehnologiju Training Effect pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na adresi www.firstbeattechnologies.com.

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

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

Licencni ugovor za softver

KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

Indeks

A

alarmi **9**
ANT+ senzori **4**
 uparivanje **6**
aplikacije **2**
 pametni telefon **2**
Auto Lap **8**
Auto Pause **8**
Automatsko pomicanje **8**
ažuriranja, softver **10**

B

baterija
 maksimaliziranje **2, 8, 11**
 maksimiziranje **11**
 punjenje **2**
 zamjena **10**
Bluetooth tehnologija **1, 2**
brisanje
 osobni rekordi **4**
 povijest **7**
 svi korisnički podaci **7, 10**
brzina **9**

Č

čišćenje uređaja **9, 10**

D

dinamika trčanja **4, 5**
dionice **1**
doba dana **1**
dodaci **4, 10**

G

Garmin Connect **2, 3**
 spremanje podataka **2**
Garmin Express **2**
 nadogradnja softvera **10**
 registriranje uređaja **10**
GPS **1**
 zaustavljanje **9**

I

ID jedinice **10**
ikone **1**
intervali, vježbanje **3**
intervali hodanja **8**
izbornik **1**

J

jezik **9**

K

kadenca **5**
Kalendar **3**
kalorija, upozorenja **8**
karte, nadogradnja **10**
kondicija **12**
korisnički podaci, brisanje **7**
korisnički profil **7**

L

licencni ugovor za softver **12**

M

maksimalni VO2 **4, 5, 12**
mjerač vremena **1, 7**
mjerne jedinice **9**

N

način rada sata **11**
način rada za gledanje **8**
nožni senzor **6, 7**

O

okomita oscilacija **4, 5**
oporavak **6**
osobni rekordi **3, 4**
 brisanje **4**

P

pametni telefon
 aplikacije **2**
 uparivanje **2**
podaci
 prijenos **2**
 snimanje **9**
 spremanje **2**
podatkovna polja **1, 8, 11**
ponovno postavljanje uređaja **10**
popis **7**
 slanje na računalo **2**
postavke **7–10**
 uređaj **9**
postavke sustava **8**
povijest **2, 7, 9**
 brisanje **7**
pozadinsko osvjetljenje **1, 9**
predviđeno vrijeme završetka **4**
prijenos podataka **2**
prilagođavanje uređaja **8**
profili **7**
 korisnik **7**
puls **8**
 monitor **4–6, 10**
 senzor **9**
 zone **6**
Puls **1**
 zone **11**
punjenje **2**

R

registracija proizvoda **10**
registriranje uređaja **10**
rješavanje problema **5, 10**

S

sat **1, 9**
softver
 ažuriranje **10**
 nadogradnja **10**
 verzija **10**
specifikacije **9**
spremanje aktivnosti **1**

T

takt **4, 8**
tempo **8, 9**
tipka napajanja **11**
tipke **1, 9**
tonovi **9**
Training Effect **12**
trening **3, 8**
 planovi **3**
 stranice **1**
trening u zatvorenom **9**
treniranje **2**

U

udaljenost, upozorenja **8**
uparivanje, pametni telefon **2**
uparivanje ANT+ senzora **6**
upozorenja **8**
USB **10**
 prekid veze **7**

V

vibracija **9**
Virtual Partner **4**
vježbanje **3**
 učitavanje **3**
vremenske zone **9**
vrijeme **9**
 postavke **9**
 upozorenja **8**
vrijeme dodira s tlom **5**

W

Wi-Fi **10**
 povezivanje **2**

Z

zaključavanje, zaslon **11**
zamjena baterije **10**
zaslon **9**
 zaključavanje **11**
zaslon osjetljiv na dodir **1**
zaslon u boji **9**
zone
 puls **6**
 vrijeme **9**

