

GARMIN®

Forerunner® 620



Priročnik za uporabo

© 2014 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®, Forerunner® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™ in HRM-Run™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Firstbeat® in Analyzed by Firstbeat sta registrirani ali neregistrirani blagovni znamki družbe Firstbeat Technologies Ltd. Mac® je registrirana blagovna znamka družbe Apple Computer, Inc. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

Kazalo vsebine

Uvod	1	Spreminjanje barve teme.....	9
Uvod.....	1	Vadba v zaprtih prostorih.....	9
Tipke.....	1	Nastavitve oblike.....	9
Ikone stanja.....	1	Nastavitev beleženja podatkov.....	9
Nasveti za zaslon na dotik.....	1	Informacije o napravi	9
Tek.....	1	Specifikacije.....	9
Ogled ure med tekom.....	1	Specifikacije naprave Forerunner.....	9
Uporaba storitve Garmin Connect.....	1	Specifikacije naprave HRM-Run.....	9
Garmin Connect.....	2	Nega naprave.....	9
Povezane funkcije Bluetooth.....	2	Čiščenje naprave.....	10
Povezane funkcije Wi-Fi.....	2	Nega merilnika srčnega utripa.....	10
Polnjenje naprave.....	2	Baterija merilnika srčnega utripa.....	10
Vadba	3	Odpravljanje težav	10
Vadbe.....	3	Podpora in posodobitve.....	10
Spremljanje vadbe v spletu.....	3	Pridobivanje dodatnih informacij.....	10
Začetek vadbe.....	3	Ponovni zagon naprave.....	10
Koledar vadb.....	3	Čiščenje uporabniških podatkov.....	10
Intervalne vadbe.....	3	Obnovitev vseh privzetih nastavitvev.....	10
Ustvarjanje intervalne vadbe.....	3	Ogled informacij o napravi.....	10
Začetek intervalne vadbe.....	3	Posodabljanje programske opreme.....	10
Ustavitve intervalne vadbe.....	3	Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	11
Osebnih rekordi.....	3	Preklop v način ure.....	11
Ogled osebnih rekordov.....	3	Izklop naprave.....	11
Brisanje osebnega rekorda.....	3	Dodatek	11
Obnovitev osebnega rekorda.....	3	Izračuni območij srčnega utripa.....	11
Brisanje vseh osebnih rekordov.....	4	Podatkovna polja.....	11
Ogled predvidenih časov tekom.....	4	O funkciji Training Effect.....	11
Uporaba funkcije Virtual Partner®.....	4	Standardne ocene za najvišji VO2.....	12
Senzorji ANT+®	4	Licenčna pogodba za programsko opremo.....	12
Nošenje senzorja srčnega utripa.....	4	Kazalo	13
Dinamika teka.....	4		
Približne ocene najvišjega VO2.....	5		
Svetovalec za okrevalje.....	6		
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	6		
Združevanje senzorjev ANT+.....	6		
Senzor korakov.....	6		
Tek s senzorjem korakov.....	7		
Umerjanje senzorja korakov.....	7		
Zgodovina	7		
Ogled zgodovine.....	7		
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	7		
Brisanje zgodovine.....	7		
Upravljanje podatkov.....	7		
Brisanje datotek.....	7		
Izključitev kabla USB.....	7		
Prilagajanje naprave	7		
Nastavitve uporabniškega profila.....	7		
Profili dejavnosti.....	7		
Spreminjanje profila dejavnosti.....	7		
Nastavitve dejavnosti.....	7		
Prilagajanje podatkovnih zaslonov.....	8		
Opozorila.....	8		
Uporaba funkcije Auto Pause®.....	8		
Označevanje krogov po razdalji.....	8		
Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu.....	8		
Uporaba samodejnega pomikanja.....	8		
Nastavitve časovne omejitve.....	8		
Nastavitve sistema.....	8		
Spreminjanje jezika naprave.....	9		
Časovne nastavitve.....	9		
Nastavitve osvetlitve ozadja.....	9		
Nastavitve zvokov naprave.....	9		
Spreminjanje merskih enot.....	9		

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.

Uvod

Ko napravo uporabljate prvič, opravite te postopke za nastavitve naprave in spoznavanje osnovnih funkcij.

- 1 Napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 2*).
- 2 Namestite izbirni senzor srčnega utripa (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 4*).
- 3 Začnite teči (*Tek, stran 1*).
- 4 Prenesite tek v Garmin Connect™ (*Uporaba storitve Garmin Connect, stran 1*).
- 5 Oglejte si dodatne informacije (*Pridobivanje dodatnih informacij, stran 10*).

Tipke



Element	Ikona	Opis
①	⏻	Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
②	🏃	Izberite za vklop in izklop časovnika.
③	☰	Izberite za odpiranje glavnega menija.
④	🔄	Izberite za označitev novega kroga. Izberite za pošiljanje teka v storitev Garmin Connect.
⑤	🕒	Izberite za ogled ure.
⑥	⬅️	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.

Ikone stanja

Na vrhu domačega zaslona se prikažejo ikone. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

📶	Stanje GPS-a
📶	Stanje tehnologije Bluetooth®
☰	Stanje tehnologije Wi-Fi®
❤️	Stanje srčnega utripa
👣	Stanje senzorja korakov

Nasveti za zaslon na dotik

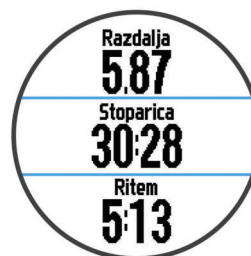
Predn začnete teči, se naučite uporabljati zaslon na dotik.

- Izberite 🏃 ali 🕒 in tapnite zaslon na dotik, da odklenete napravo.
- Tapnite zaslon na dotik, da si ogledate naslednji zaslon s podatki.
- Izberite zaslon na dotik, da potrdite sporočila in opozorila.
- Izberite vrh in dno zaslona na dotik, da se premikate po menijih, možnostih in nastavitvah.
Po elementih se lahko premikate tudi z vlečenjem. Za hitrejšo premikanje lahko držite vrh in dno zaslona na dotik.
- Če želite na zaslonu s podatki spremeniti polje, ga pridržite.
- Izberite ✓, da zaprete sporočilo ali potrdite izbiro.
Za zapiranje sporočila lahko izberete tudi ➡️.
- Vsaka izbira na zaslonu na dotik naj bo ločeno dejanje.

Tek

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s tekom, boste napravo morda morali napolniti (*Polnjenje naprave, stran 2*).

- 1 Držite ⏻, da vklopite napravo.
- 2 Na zaslonu z uro izberite 🏃 ali 🕒 in tapnite zaslon na dotik, da napravo odklenete.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja nekaj minut. Vrstica s satelitskimi signali se obarva zeleno in pojavi se zaslon s časovnikom.



- 4 Izberite 🏃, da zaženete časovnik.
- 5 Začnite teči.
- 6 Ko končate s tekom, izberite 🏃, da ustavite časovnik.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Shrani**, da shranite tek in ponastavite časovnik. Prikaže se povzetek.



OPOMBA: zdaj lahko tek prenesete v Garmin Connect.

- Izberite **Zavrzi**, da tek izbrišete.

Ogled ure med tekom

- 1 Izberite 🕒.
- 2 Izberite 🕒 za vrnitev na prejšnji zaslon.

Uporaba storitve Garmin Connect

Vse podatke dejavnosti lahko prenesete v storitev Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpno analizo. V storitvi Garmin

Connect si lahko ogledate zemljevid dejavnosti ali pa jo delite s prijatelji.

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

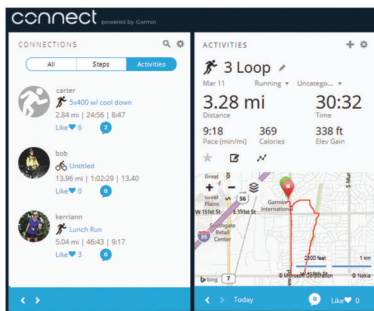
Garmin Connect

Povežete se lahko s prijatelji v storitvi Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v 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, kadenco, najvišjim VO₂, dinamično teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Načrtovanje treninga: izberete lahko cilj treninga in naložite dnevne načrte.

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

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

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

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

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

Združevanje pametnega telefona z napravo Forerunner

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile za vaš pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave Forerunner.
- 3 Na domačem zaslonu naprave Forerunner izberite **Nastavitve > Brezžično > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo**.

4 Odprite program Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu za vzpostavitev povezave z napravo.

Navodila so prikazana med prvo nastavitvijo, lahko pa jih prikažete tako, da izberete **Moja naprava**.

Izklop brezžične tehnologije Bluetooth

- Na domačem zaslonu Forerunner izberite **Nastavitve > Brezžično > Bluetooth > Stanje > Izklopi**.
- Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

Povezane funkcije Wi-Fi

Naprava Forerunner ima povezane funkcije Wi-Fi. Program Garmin Connect Mobile za uporabo povezave Wi-Fi ni obvezen.

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect:

Samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Vadbe in načrti vadb: omogoča iskanje in izbiro vadb ter načrtov vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjic vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Posodobitve programske opreme: naprava prenese najnovjšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava Wi-Fi. Ko naslednjic vklopite ali odklenete napravo, lahko posodobitev programske opreme namestite tako, da sledite navodilom na zaslonu.

Vzpostavljanje povezave Wi-Fi na napravi Forerunner

Preden lahko dejavnost prenesete brezžično, jo morate shraniti v napravo, časovnik pa mora biti ustavljen.

- 1 Obiščite www.garminconnect.com/start in prenesite program Garmin Express™.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu za nastavitve povezave Wi-Fi s programom Garmin Express.

NAMIG: zdaj lahko napravo registrirate.

Naprava bo po vsaki dejavnosti shranjeno dejavnost poskusila prenesti v račun Garmin Connect. Za začetek prenosa shranjenih dejavnosti lahko v napravi izberete tudi **VZPOSTAVI POVEZAVO**.

Izklop brezžične tehnologije Wi-Fi

- Na domačem zaslonu naprave Forerunner izberite **Nastavitve > Brezžično > Wi-Fi > Izklopi**.
- Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Wi-Fi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

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.

Postaja za napajanje vsebuje magnet. V nekaterih razmerah lahko magneti povzročajo motnje pri nekaterih medicinskih napravah v telesu, na primer srčnih spodbujevalnikih in inzulinskih črpalkah. Postajo za napajanje hranite ločeno od takih medicinskih naprav.

OBVESTILO

Postaja za napajanje vsebuje magnet. V nekaterih razmerah lahko magneti poškodujejo nekatere elektronske naprave, na primer trde diske v prenosnih računalnikih. Bodite previdni, kadar je postaja za napajanje poleg elektronskih naprav.

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

- 1 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.

- Polnilnik ① poravnajte z zadnjo stranjo naprave in ga pritisnite na ustrezno mesto.



- Napravo popolnoma napolnite.

Vadba

Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarjate s storitvijo Garmin Connect ali izberete načrt vadbe, ki ima vključene vadbe iz storitve Garmin Connect, in jih prenesete v napravo.

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

Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 2*).

- Napravo priključite na računalnik.
- Obiščite www.garminconnect.com.
- Ustvarite in shranite novo vadbo
- Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslonu
- Odklopite napravo.

Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz storitve Garmin Connect.

- Izberite **Moje vadbe**.
- Izberite vadbo.
- Izberite **Začni z vadbo**.

Ko začnete z vadbo, prikaže naprava vsak korak vadbe, cilj (če je naveden) in trenutne podatke o vadbi.

Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali rasporeda 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 na koledarju vadb prikažejo razporejene po datumu. Ko izberete dan v koledarju vadb, 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, prepisujejo obstoječ koledar vadb.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 2*).

V storitvi Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite treninge in načrt prenesete v napravo.

- Napravo priključite na računalnik.
- Obiščite www.garminconnect.com.
- Izberite **Načrtovanje > Načrti vadb**.
- Izberite in razporedite načrt vadbe.

- Izberite **Načrtovanje > Koledar**.

- Izberite **in 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. Ko izberete **in**, naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- Izberite **in** > **Intervali > Urejanje > Interval > Vrsta**.
- Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odprto.
- Če je treba, vnesite razdaljo ali časovni interval vadbe in izberite **✓**.
- Izberite **Počitek**.
- Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.
- Če je treba, vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite **✓**.
- Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vklopi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vklopi**.

Začetek intervalne vadbe

- Izberite **in** > **Intervali > Začni z vadbo**.
- Izberite **in**.
- Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite **in**, da začnete prvi interval.
- Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev intervalne vadbe

- Če želite končati interval, kadar koli izberite **in**.
- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite **in**.
- Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite **in**, da končate intervalno vadbo.

Osebni rekordi

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

Ogled osebnih rekordov

- Izberite **in** > **Zapisi**.
- Izberite rekord.
- Izberite **Ogled zapisa**.

Brisanje osebnega rekorda

- Izberite **in** > **Zapisi**.
- Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- Izberite **in** > **Zapisi**.
- Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

Izberite  > **Zapisi** > **Počisti vse zapise** > **Da**.


OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled predvidenih časov tekem

Preden si lahko ogledate predvidene čase tekem, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 7*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 6*).


Naprava za oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 5*) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

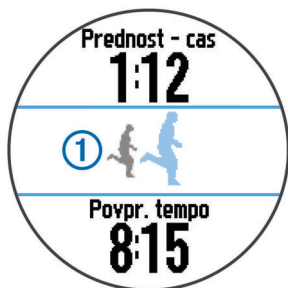
OPOMBA: ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.


- 1 Namestiti merilnik srčnega utripa in tecite.
- 2 Izberite  > **Najvišji VO2** > **Predvidevanje tekem**.
Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Naprava Virtual Partner je vadbeno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Napravo Virtual Partner lahko prilagodite tako, da boste tekli s ciljno hitrostjo ali tempom.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Podatkovni zasloni** > **Virtual Partner** > **Stanje** > **Vklopi**.
- 2 Izberite **Nastavitev tempa** ali **Nastavitev hitrosti**.
Pri teku lahko kot smernico uporabite tempo ali hitrost (*Nastavitve oblike, stran 9*).
- 3 Začnite teči.
- 4 Pomaknite se na zaslon Virtual Partner in si oglejte, kdo je v vodstvu.



- 5 Če je treba, držite pasico Virtual Partner , da med tekom prilagodite tempo ali hitrost funkcije Virtual Partner.

Senzorji ANT+®

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

Nošenje senzorja srčnega utripa



OPOMBA: če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.



- 1 Modul senzorja srčnega utripa pritrdite  na pas.

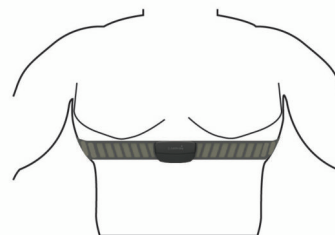


Logotipa Garmin® na modulu in pasu morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi  in krpici za stik  na zadnji strani pasu, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Ovijte pas okoli prsi in kljukico  pritrdite v zanko .
OPOMBA: oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 4 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

NAMIG: če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav (*Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 5*).

Dinamika teka

Z združljivo napravo Forerunner, združeno z dodatno opremo HRM-Run™, lahko pridobivate povratne informacije o vašem načinu teka v realnem času. Če ste napravo Forerunner že dobili z dodatno opremo HRM-Run, sta napravi že združeni.

Dodatna oprema HRM-Run ima v modulu merilnik pospeška, ki z merjenjem premikanja telesa izračunava tri meritve teka: kadenca, navpično nihanje in čas stika s tlemi.

OPOMBA: dodatna oprema HRM-Run je združljiva z več izdelki za vadbo ANT+ in lahko po združitvi prikazuje podatke o srčnem utripu. Funkcije dinamike teka so na voljo samo v nekaterih napravah Garmin.

Kadenca: kadenca je število korakov v minuti. Prikazuje skupno število korakov (desne in leve noge).

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.


Čas stika s tlemi: čas stika s tlemi je obdobje, ki ga med tekom pri vsakem koraku porabite na tleh. Izmerjen je v milisekundah.

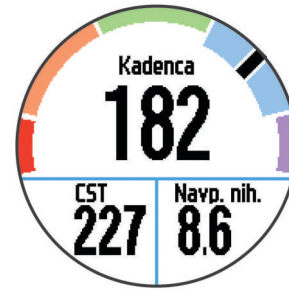
OPOMBA: čas stika s tlemi med hojo ni na voljo.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate oceno dinamiko teka, morate namestiti dodatno opremo HRM-Run in jo združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

- 1 Če ste dodatno opremo HRM-Run dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni in naprava Forerunner je nastavljena za prikaz dinamiko teka. Namestite lahko merilnik srčnega utripa in nadaljujete s 4. korakom.

- 2 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Podatkovni zasloni** > **Dinamika teka** > **Stanje** > **Omogoči**.
- 3 Izberite **Primarna meritev**.
- 4 Izberite **Kadenco**, **Čas stika s tlemi** ali **Navpično nihanje**.
Primarna meritev je prikazana v polju na vrhu podatkovnega zaslona z ustreznim položajem na barvnem merilniku.
- 5 Začnite teči.
- 6 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslon z dinamiko teka.



- 7 Če je treba, držite polje na vrhu, da med tekom spremenite primarno meritev.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka


Na zaslonu z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikažete kadenco, navpično nihanje ali čas stika s tlemi. Barvni merilnik prikazuje vaše podatke o dinamiki teka v primerjavi z drugimi tekači. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejše tekače. Pri manj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno daljši, navpično nihanje je večje, kadenca pa je nižja kot pri bolj izkušenih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco in nekoliko večje navpično nihanje. Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg navpičnega nihanja	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 185 korakov/min	< 6,7 cm	< 208 ms
Modro	70–95	174–185 korakov/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zeleno	30–69	163–173 korakov/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Oranžno	5–29	151–162 korakov/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Rdeče	< 5	< 151 korakov/min	> 11,8 cm	> 305 ms

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

Če se podatki o dinamiki teka ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Prepričajte se, da imate dodatno opremo HRM-Run.
Dodatna oprema HRM-Run ima na sprednji strani modula .
- Dodatno opremo HRM-Run v skladu z navodili še enkrat združite z napravo Forerunner.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane ničle, se prepričajte, ali je modul HRM-Run nameščen s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi je prikazan le med tekom. Med hojo ga ni mogoče izračunati.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik.
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 10*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.

- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenj so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.


Približne ocene 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. Oceno najvišjega VO2 vam zagotavlja Firstbeat® Technologies Ltd., ki to tehnologijo tudi podpira. Napravo Garmin lahko skupaj z združitljivim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri teku.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 7*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 6*).

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

- 1 Vsaj deset minut tecite zunaj.
- 2 Po teku izberite **Shrani**.
- 3 Izberite  > **Najvišji VO2**.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO₂ in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO₂*, stran 12) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Svetovalec za okrevanje

Napravo Garmin lahko skupaj s senzorjem srčnega utripa uporabljate za prikaz, čez koliko časa boste popolnoma okrevali in bili pripravljeni na naslednjo težjo vadbo. Svetovalec za okrevanje vključuje čas in preverjanje okrevanja. Tehnologijo svetovalca za okrevanje vam zagotavlja Firstbeat Technologies Ltd., ki jo tudi podpira.

Preverjanje okrevanja: preverjanje okrevanja v realnem času poda stanje vašega okrevanja v prvih nekaj minutah dejavnosti.

Čas okrevanja: čas okrevanja se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo.

Vklp svetovalca za regeneracijo

Preden lahko uporabljate svetovalca za regeneracijo, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 7*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 6*).

1 Izberite > Svetovalec za regeneracijo > Stanje > Vklpi.

2 Začnite teči.

V prvih nekaj minutah teka se pojavi preverjanje regeneracije, ki v realnem času prikazuje stanje regeneracije.

3 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.



Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo

dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno.

1 Izberite > Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa > Glede na.

2 Izberite možnost:

- Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
- Izberite **% najvišjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
- Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).

3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

4 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje srčnega utripa.

5 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

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.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 11*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je boljše 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.

Združevanje senzorjev ANT+

Preden ga lahko združite z napravo, morate merilnik srčnega utripa nositi ali ga namestiti.

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin.

1 Napravo prinesite v doseg (3 m) sensorja.

OPOMBA: med združevanjem senzorjev bodite vsaj 10 m od drugih naprav ANT+.

2 Izberite > Nastavitve > Tipala > Dodaj tipalo.

3 Izberite senzor.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo.

Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke sensorja.

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

Preden začnete s tekom, morate senzor korakov združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

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 Če je treba, izklopite GPS (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 9*).
- 3 Če želite zagnati časovnik, izberite .
- 4 Začnite teči.
- 5 Ko končate s tekom, izberite , da ustavite časovnik.

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.

Zgodovina

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


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

Ogled zgodovine


- 1 Izberite možnost  > **Zgodovina** > **Dejavnosti**.
- 2 Če si želite ogledate shranjene dejavnosti se premaknite navzgor in navzdol.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
 - Izberite **Krog**, če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu.
 - Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 Izberite možnost  > **Zgodovina** > **Skupno**.
- 2 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 3 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Brisanje zgodovine

- 1 Izberite možnost  > **Zgodovina** > **Možnosti**.
- 2 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.
- 3 Potrdite izbiro.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

Izključitev 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 Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, leta rojstva, višine, teže in območij srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 6*). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

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

Profili dejavnosti


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

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

Spreminjanje profila dejavnosti

Privzet profil je profil teka z modro barvo za poudarjanje.

NAMIG: če imate za vsak profil drugačno barvo za poudarjanje, si boste lažje zapomnili, kateri profil je aktiven.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Profili dejavnosti**.



NAMIG: profil lahko spremenite tudi tako, da držite TEK na domačem zaslonu.
- 2 Izberite profil.
- 3 Pritisnite **Barva** in izberite barvo za poudarjanje v profilu.
- 4 Izberite **Uporabi profil**.

Nastavitve dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Na primer, prilagodite lahko podatkovne zaslone in omogočite opozorila in funkcije vadbe.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.


- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Podatkovni zasloni**.
- 2 Izberite zaslon.
- 3 Če je treba, izberite  > **Stanje** > **Vklopi**, da omogočite podatkovni zaslon.
- 4 Če je treba, uredite število podatkovnih polj.
- 5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Opozorila

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

Nastavitev opozoril o obsegu


Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Na primer, če imate izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 6](#)).

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Alarmi**.
- 2 Izberite vrsto opozorila.
Glede na dodatno opremo lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo in kadenco.
- 3 Vklopite opozorilo.
Na primer, preden lahko izberete območje ali vnesete vrednost srčnega utripa po meri, morate vklopiti opozorilo o visokem srčnem utripu.
- 4 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila


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

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Alarmi**.
- 2 Izberite **Čas**, **Razdalja** ali **Kalorije**.
- 3 Vklopite opozorilo.
- 4 Izberite možnost **Frekvenca** in vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Auto Lap® deluje pravilno, ko uporabljate opozorila o teku/hoji.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Alarmi** > **Tek/hoja** > **Stanje** > **Vklopi**.
- 2 Izberite **Čas teka** in vnesite čas.
- 3 Izberite **Čas hoje** in vnesite čas.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

Uporaba funkcije Auto Pause®

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko tempo ali hitrost pade

pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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


- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Auto Pause**.

- 2 Izberite možnost:

- Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
- Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost.

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer, vsakih 5 kilometrov ali 1 miljo).


- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Auto Lap** > **Razdalja**.
- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#)).

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


Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Ko uporabljate funkcijo Auto Lap, lahko prilagodite eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.


- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Auto Lap** > **Opozorilo o krogu**.
- 2 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.
- 3 Izberite **Predogled** (izbirno).

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zaslone s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Samodejno pomikanje**.
- 2 Izberite hitrost prikaza.

Nastavitve časovne omejitve

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Izberite  > **Nastavitve** > **Nastavitve dejavnosti** > **Premor**.

Normalno: nastavitev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

Razširjeno: nastavitev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

Nastavitve sistema

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

- Jezik ([Spreminjanje jezika naprave, stran 9](#))
- Časovne nastavitve ([Časovne nastavitve, stran 9](#))
- Nastavitve osvetlitve ozadja ([Nastavitve osvetlitve ozadja, stran 9](#))
- Zvočne nastavitve ([Nastavitev zvokov naprave, stran 9](#))
- Nastavitve enot ([Spreminjanje merskih enot, stran 9](#))
- Barve teme ([Spreminjanje barve teme, stran 9](#))
- GPS ([Vadba v zaprtih prostorih, stran 9](#))
- Nastavitve oblike ([Nastavitve oblike, stran 9](#))

- Nastavitev beleženja podatkov (*Nastavitev beleženja podatkov, stran 9*)

Spreminjanje jezika naprave

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

Časovne nastavitve

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

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

Nastavite čas: omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa glede na položaj GPS-a.

Ozadje: nastavi črno ali belo ozadje.


Uporabi barvo za profil: barvo za poudarjanje na zaslonu z uro nastavi tako, da je enaka barvi profila dejavnosti.

Časovni pasovi


Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovni pas in trenutni čas dneva.

Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Ura** > **Nastavite čas** > **Ročno**.
- 2 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavitev alarma

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Alarm** > **Stanje** > **Vklopi**.
- 2 Izberite **Čas** in vnesite čas.

Nastavitve osvetlitve ozadja

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

Način: nastavitev osvetlitve ozadja, da se vklopi ročno ali za tipke in opozorila.

Premor: nastavitev časa, preden se izklopi osvetlitev ozadja.


Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

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

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo, hitrost in težo lahko prilagajate.

- 1 Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Merske enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto.


Spreminjanje barve teme

1 Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Barva teme**.

2 Izberite barvo.

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **GPS** > **Izklopi**.

NAMIG: če želite izklopiti GPS, lahko izberete tudi  na vrhu zaslona.

Ko je GPS izklopljen, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekah na prostem z uporabo naprave GPS. Ko naslednjic vklopite ali odklenete napravo, bo ta poiskala satelitske signale.

Nastavitve oblike

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

Tek: nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa.

Začetek tedna: nastavitev prvega dneva v tednu za skupne tedenske vrednosti zgodovine.

Nastavitev beleženja podatkov

Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Snemanje podatkov**.

Pametno: beleži ključne točke, na katerih spremenite smer ali tempo ali se spremeni vaš srčni utrip. Zapis dejavnosti je manjši, da lahko v pomnilnik naprave shranite več dejavnosti.

Vsako sekundo: točke zabeleži vsako sekundo. Ustvari zelo podroben zapis aktivnosti in poveča zapis o aktivnosti.

Informacije o napravi

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 6 tednov v načinu ure Do 10 ur v načinu GPS
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹
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)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Smart Brezžična tehnologija Wi-Fi

Specifikacije naprave HRM-Run

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	1 leto (1 ura na dan)
Nazivna vodotesnost	3 ATM ² OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+

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.

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

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 30 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmoglost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite www.garmin.com/HRMcare.
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odpnite modul, ko ni v uporabi.

Baterija merilnika srčnega utripa

⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij, ki jih lahko zamenjajo uporabniki, ne uporabljajte ostrih predmetov.

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov. Material iz perklorata – zanj lahko veljajo posebni predpisi glede odstranjevanja. Oglejte si stran www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Run

- 1 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.
- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtne pokrov in štiri vijake.
OPOMBA: ne privijte preveč.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

Odpravljanje težav

Podpora in posodobitve

Garmin Express omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev. Nekatere storitve za vašo napravo morda niso na voljo.

- Registracija izdelka



- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve zemljevidov, kart ali prog
- Vozila, glasovi in drugi dodatki

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Ponovni zagon naprave




Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitvev.

- 1 15 sekund držite .
Naprava se izklopi.
- 2 Držite  eno sekundo, da napravo vklopite.

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

OPOMBA: s tem se izbrišejo vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, ne pa zgodovine.

- 1 Za izklop naprave držite  in izberite **Da**.
- 2 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .
- 3 Izberite **Da**.

Obnovev vseh privzetih nastavitvev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

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

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, različico GPS-a in informacije o programski opremi.

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

Posodabljanje programske opreme

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Ne izključujte naprave iz računalnika, ko program Garmin Express prenaša programsko opremo.

OPOMBA: če ste napravo s programom Garmin Express že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

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

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve ozadja*, stran 9).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve*, stran 8).
- Izberite **Pametno** interval beleženja (*Nastavitve beleženja podatkov*, stran 9).
- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izklop brezžične tehnologije Bluetooth*, stran 2).
- Izklopite brezžično funkcijo Wi-Fi (*Izklop brezžične tehnologije Wi-Fi*, stran 2).

Preklop v način ure

Napravo lahko postavite v način ure z nizko porabo, ki zaklene zaslon na dotik in podaljša trajanje baterije.

OPOMBA: izberite ☹ za ogled ure.

1 Izberite ➡, dokler se ne prikaže 🔒.

Naprava je v načinu ure.

2 Če želite odkleniti napravo, pritisnite katero koli tipko (razen 🗑) in tapnite zaslon na dotik.

Izklop naprave

Za dolgotrajno shranjevanje in podaljševanje trajanja baterije lahko napravo izklopite.

Za izklop naprave držite ⏻ in izberite **Da**.

Dodatek

Izračuni območij srčnega utripa

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

Podatkovna polja

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

% najvišjega srčnega utripa kroga: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

% rezerve srčnega utripa: odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

% RSU kroga: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

Čas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Čas stika s tlemi: čas v posameznem koraku, ki ga med tekom porabite na tleh, izmerjen v milisekundah. Čas stika s tlemi se ne računa med hojo.

Čas stika s tlemi kroga: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Kadenca: število korakov na minuto za tek ali število polnih obratov gonilke za kolesarjenje.

Kadenca kroga: povprečna kadenca za trenutni krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Navpično nihanje: količina poskakovanja med tekom. Navpično premikanje telesa, izmerjeno v centimetrih za posamezen korak.

Navpično nihanje kroga: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

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.

Povprečna kadenca: povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečni čas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Povprečni najvišji % SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečno % rezerve srčnega utripa: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

Povprečno navpično nihanje: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip kroga: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Štoparica: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Training Effect: trenutni vpliv (od 1,0 do 5,0) na telesno pripravljenost.

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

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na vašo telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost učinka vadbe viša, kar vam sporoča, kako je dejavnost izboljšala vašo pripravljenost.

Training Effect je določen s podatki vašega uporabniškega profila, srčnim utripom, trajanjem in intenzivnostjo dejavnosti. Vedeti morate, da se lahko številke funkcije Training Effect (1,0–5,0) med prvimi nekaj teki zdijo nenormalno visoke. Da bo naprava ugotovila vašo telesno pripravljenost, je potrebnih več dejavnosti.

Training Effect	Opis
1,0–1,9	Pripomore k okrevanju (kratke dejavnosti). Izboljša vzdržljivost pri daljših dejavnostih (več kot 40 minut).
2,0–2,9	Ohranja telesno pripravljenost.
3,0–3,9	Izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate kot del tedenskega programa vadbe.

Training Effect	Opis
4,0–4,9	Močno izboljša telesno pripravljenost, če jo ponavljate 1–2-krat na teden z zadostnim časom okrevanja.
5,0	Povzroči začasno preobremenitev z velikim izboljšanjem. Do te številke vadite zelo previdno. Potrebni so dodatni dnevi okrevanja.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeattechnologies.com.

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.

Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravo ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

Kazalo

A

alarmi **9**
Auto Lap **8**
Auto Pause **8**

B

barvni zaslon **9**
baterija
menjava **10**
podaljševanje **2, 8, 11**
polnjenje **2**
zamenjava **10**
brisanje
osebni rekordi **3, 4**
vsi uporabniški podatki **7, 10**
zgodovina **7**

Č

čas **9**
nastavitve **9**
opozorila **8**
čas dneva **1**
čas stika s tlemi **4**
časovni pasovi **9**
časovnik **1, 7**
čiščenje naprave **9, 10**

D

dinamika teka **4, 5**
dodatna oprema **4, 10**

G

Garmin Connect **2, 3**
shranjevanje podatkov **1, 2**
Garmin Express **2**
posodabljanje programske opreme **10**
registracija naprave **10**
GPS **1**
ustavljanje **9**

H

hitrost **9**

I

ID naprave **10**
ikone **1**
intervali, vadbe **3**
intervali hoje **8**

J

jezik **9**

K

kadenca **4, 8**
kalorija, opozorila **8**
koledar **3**
krogi **1**

L

licenčna pogodba za programsko opremo **12**

M

meni **1**
menjava baterije **10**
merske enote **9**

N

način ure **8, 11**
najvišji VO2 **4, 5, 12**
nastavitve **7–10**
naprava **9**
nastavitve sistema **8**
navpično nihanje **4**

O

območja, srčni utrip **6**
odpravljanje težav **5, 10**
opozorila **8**
osebni rekordi **3**
brisanje **3, 4**

osvetlitev ozadja **9**
osvetlitev zaslona **1**

P

pametni telefon
programi **2**
združevanje **2**
pasovi, čas **9**
podatki
beleženje **9**
prenašanje **1, 2**
shranjevanje **1, 2**
podatkovna polja **1, 8, 11**
polnjenje **2**
ponovni zagon naprave **10**
posodobitvami, programska oprema **10**
predviden končni čas **4**
prenos podatkov **2**
prilagajanje naprave **8**
pripravljenost **11**
profili **7**
uporabnik **7**
programi **2**
pametni telefon **2**
programska oprema
posodabljanje **10**
različica **10**

R

razdalja, opozorila **8**
regeneracija **6**
registracija izdelka **10**
registracija naprave **10**

S

Samodejno pomikanje **8**
senzor korakov **6, 7**
senzori ANT+ **4**
združevanje **6**
shranjevanje dejavnosti **1**
specifikacije **9**
srčni utrip **1, 8**
merilnik **4–6, 9, 10**
območja **6, 11**
senzor **5, 6**

T

tehnologija Bluetooth **1, 2**
Tehnologija Bluetooth **2**
tempo **8, 9**
tipka za vklop/izklop **11**
tipke **1, 9**
Training Effect **11**
trening **3, 8**
načrti **3**
strani **1**

U

uporabniški podatki, brisanje **7**
uporabniški profil **7**
ura **1, 9**
urjenje **2**
USB **10**
prekinitev povezave **7**

V

vadba v zaprtih prostorih **9**
vadbe **3**
nalaganje **3**
vibriranje **9**
Virtual Partner **4**

W

Wi-Fi **10**
vzpostavljane povezave **2**

Z

zaklepanje, zaslon **11**
zaslon **9**
zaklepanje **11**
zaslon na dotik **1**
združevanje, pametni telefon **2**

združevanje senzorjev ANT+ **6**
zemljevidi, posodabljanje **10**
zgodovina **2, 7, 9**
brisanje **7**
pošiljanje v računalnik **1, 2**
zvoki **9**

