

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Korisnički priručnik

© 2016 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Apple® i Mac® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc., registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi Bluetooth® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Shimano® i Di2™ trgovački su znakovi tvrtke Shimano, Inc. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™ i Normalized Power™ trgovački su znakovi tvrtke Peakware, LLC. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

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

Broj modela: A02924

Sadržaj

Uvod	1	Praćenje aktivnosti	9
Tipke.....	1	Uključivanje praćenja aktivnosti.....	9
Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja.....	1	Korištenje upozorenja za kretanje.....	9
Otvaranje izbornika.....	1	Praćenje spavanja.....	9
Ikone.....	1	Automatski cilj.....	9
Vježbanje	1	Minute intenzivnog vježbanja.....	9
Trčanje.....	1	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	9
Multisport aktivnosti.....	1	Pametne funkcije	9
Treniranje za triatlon.....	1	Uparivanje pametnog telefona.....	9
Puls za vrijeme plivanja.....	2	Telefonske obavijesti.....	10
Plivanje u bazenu.....	2	Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	10
Plivanje na otvorenim vodama.....	2	Prikaz obavijesti.....	10
Terminologija za plivanje.....	2	Upravljanje obavijestima.....	10
Aktivnosti u zatvorenom.....	2	Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti.....	10
Vježbanje.....	2	Upravljanje glazbom.....	10
Praćenje vježbanja na internetu.....	2	Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.....	10
Početak vježbanja.....	2	Widgeti.....	10
O kalendaru treninga.....	2	Pregledavanje widgeta.....	10
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect.....	2	O widgetu Moj dan.....	10
Intervalno vježbanje.....	3	Widget za Bluetooth kontrole.....	10
Stvaranje intervalnog vježbanja.....	3	Pregled widgeta za vremensku prognozu.....	10
Početak intervalnog vježbanja.....	3	VIRB daljinski upravljač.....	11
Zaustavljanje vježbanja.....	3	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom.....	11
Otkazivanje vježbanja.....	3	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	11
Korištenje funkcije Virtual Partner®.....	3	Bluetooth – funkcije povezivosti.....	11
Postavljanje cilja treniranja.....	3	Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom.....	11
Poništavanje cilja treniranja.....	3	Isključivanje Bluetooth tehnologije.....	11
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću.....	3	Connect IQ funkcije.....	11
Osobni rekordi.....	4	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	11
Pregledavanje osobnih rekorda.....	4	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	11
Vraćanje osobnog rekorda.....	4	Promjena izgleda sata.....	11
Brisanje osobnog rekorda.....	4	Povijest	12
Brisanje svih osobnih rekorda.....	4	Pregledavanje povijesti.....	12
Funkcije mjerenja pulsa	4	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	12
Prikaz widgeta za puls.....	4	Pregledavanje ukupnih podataka.....	12
Nošenje uređaja.....	4	Brisanje povijesti.....	12
Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	4	Upravljanje podacima.....	12
Savjeti za čudne podatke o pulsu.....	4	Brisanje datoteka.....	12
Postavljanje zona pulsa.....	4	Iskopčavanje USB kabela.....	12
Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa.....	5	Slanje podataka na računalo.....	12
Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin® uređaje.....	5	Garmin Connect.....	12
Dinamika trčanja.....	5	Navigacija	13
Trening s dinamikom trčanja.....	5	Dodavanje karte.....	13
Skala boja i podaci o dinamici trčanja.....	5	Značajke karte.....	13
Podaci o balansu vremena dodira s tlom.....	6	Označavanje lokacije.....	13
Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja.....	6	Uređivanje lokacije.....	13
Fiziološka mjerenja.....	6	Brisanje lokacije.....	13
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	6	Prikaz trenutne nadmorske visine i koordinata.....	13
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje.....	7	Navigacija do spremljene lokacije.....	13
Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam.....	7	Navigacija do početne točke.....	13
Prikaz predviđenih vremena utrke.....	7	Staze.....	13
Vrijeme oporavka.....	7	Praćenje staze na internetu.....	13
Uključivanje savjetnika za oporavak.....	7	Pregled pojedinosti o stazi.....	13
Puls oporavka.....	7	Brisanje staze.....	14
Pregledavanje izračuna naprezanja.....	7	Zaustavljanje navigacije.....	14
Stanje performansi.....	8	ANT+ senzori	14
Pregledavanje stanja performansi.....	8	Uparivanje ANT+ senzora.....	14
Laktatni prag.....	8	Nožni senzor.....	14
Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga.....	8	Trčanje uz upotrebu pedometra.....	14
Dobivanje procjene FTP-a.....	8	Kalibriranje nožnog senzora.....	14
Provođenje FTP testa.....	9	Treniranje s mjeracima snage.....	14
		Postavljanje zona snage.....	14
		Korištenje elektroničkih mjenjača.....	14

Svjesnost o situaciji	14	Ponovno pokretanje uređaja	21
Kompatibilni monitori pulsa	14	Brisanje korisničkih podataka	21
HRM-Swim dodatna oprema	15	Vraćanje svih zadanih postavki	21
Određivanje veličine monitora pulsa	15	Prikaz informacija o uređaju	21
Postavljanje monitora pulsa	15	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	21
Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme	15	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije	21
Održavanje monitora pulsa	15	Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	21
HRM-Tri dodatna oprema	15	Uređaj ne oglašava zvučne signale u hladnim vremenskim	
Plivanje u bazenu	15	uvjetima	21
Postavljanje monitora pulsa	15	Dodatak	21
Pohrana podataka	15	Podatkovna polja	21
HRM-Run dodatna oprema	15	Ciljevi vježbanja	24
Postavljanje monitora pulsa	15	O zonama pulsa	24
Održavanje monitora pulsa	16	Izračuni zona pulsa	24
Savjeti za čudne podatke o pulsu	16	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	24
Način rada na proširenom zaslonu	16	FTP ocjene	24
Prilagođavanje vašeg uređaja	16	Indeks	25
Postavljanje korisničkog profila	16		
Profili aktivnosti	16		
Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti	16		
Promjena profila aktivnosti	16		
Postavke aktivnosti	16		
Prilagođavanje zaslona s podacima	17		
Upozorenja	17		
Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan			
raspona	17		
Postavljanje ponavljajućeg upozorenja	17		
Postavljanje upozorenja za odmor hoda			
jem	17		
Uređivanje upozorenja	17		
Korištenje funkcije Auto Pause®	17		
Trčanje uz metronom	18		
Označavanje dionica po udaljenosti	18		
Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici	18		
Korištenje značajke automatskog pomicanja	18		
Promjena postavki GPS-a	18		
Korištenje UltraTrac načina rada	18		
Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije	18		
Postavke praćenja aktivnosti	18		
Postavke sustava	18		
Promjena jezika uređaja	18		
Postavke vremena	18		
Vremenske zone	19		
Ručno podešavanje vremena	19		
Postavljanje alarma	19		
Brisanje alarma	19		
Postavke pozadinskog osvjetljenja	19		
Postavljanje zvukova uređaja	19		
Mijenjanje mjernih jedinica	19		
Postavke formata	19		
Postavke snimanja podataka	19		
Informacije o uređaju	19		
Punjenje uređaja	19		
Specifikacije	19		
Forerunner – specifikacije	19		
Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri	19		
HRM-Run – specifikacije	20		
Postupanje s uređajem	20		
Čišćenje uređaja	20		
Zamjenjive baterije	20		
Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri	20		
Rješavanje problema	20		
Nadogradnja proizvoda	20		
Dodatne informacije	20		
Primanje satelitskih signala	20		
Poboljšavanje prijema GPS satelita	20		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①	⏻	Držite kako biste uključili ili isključili uređaj. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
②	▶	Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③	↶ ↷	Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.
④	▲ ▼	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Odaberite ▶ > ▲ za odabir profila aktivnosti. Odaberite ▶ > ▼ za otvaranje izbornika. Držite ▲ za prikaz izbornika s opcijama.

Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja

Tipke uređaja možete zaključati kako biste izbjegli slučajno pritiskanje tipki za vrijeme aktivnosti ili kad uređaj koristite kao sat.

- 1 Držite ▲.
- 2 Odaberite **Zaključaj uređaj**.
- 3 Za otključavanje tipki uređaja držite ▲.

Otvaranje izbornika

- 1 Odaberite ▶.
- 2 Odaberite ▼.

Ikone

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 monitora pulsa
👣	Status pedometra
👁	LiveTrack status
🏃	Status senzora za brzinu i kadencu
🚲	Status Varia™ svjetla za bicikle
🚲	Status Varia biciklističkog radara
👁	Varia Vision™ status
⚙	Status tempe™ senzora
📷	Status VIRB® kamere
🔔	Status Forerunner alarma
🔋	Status senzora snage

Vježbanje

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Možda ćete prije početka aktivnosti trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja](#), stranica 19).

- 1 Odaberite ▶ i odaberite profil aktivnosti.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite ▶ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Krenite na trčanje.



- 5 Kad završite trčanje, odaberite ▶ za zaustavljanje mjerača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Možete odabrati trčanje kako biste vidjeli sažetak.



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

Multisport aktivnosti

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti prilagođenih multisport profila aktivnosti ([Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti](#), stranica 16). Kada postavite multisport profil, možete prebacivati između sportova, ali i dalje vidjeti ukupno vrijeme za sve sportove. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje i tijekom cijelog vježbanja vidjeti svoje ukupno vrijeme za vožnju bicikla i trčanje.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću profila aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

- 1 Odaberite ▶ > ▲ > **Triatlon**.
- 2 Odaberite ▶ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 3 Odaberite ↶ na početku i kraju svakog prijelaza.
Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za profil aktivnosti za triatlon.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ▶ > **Spremi**.

Puls za vrijeme plivanja

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću nije omogućeno tijekom plivanja.

HRM-Tri™ dodatak i HRM-Swim™ dodatak bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu za vrijeme plivanja. Podaci o pulsu ne mogu se vidjeti na kompatibilnom Forerunner uređaju dok je monitor pulsa pod vodom.

Na uparenom Forerunner uređaju morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, monitor pulsa šalje podatke o pulsu do vašeg Forerunner uređaja.

Forerunner uređaj automatski preuzima spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Monitor pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povijesnim podacima uređaja i na svom Garmin Connect™ računu.

Plivanje u bazenu

- 1 Odaberite ► > ▲ > **Pliv. u bazenu**.
- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 3 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.
Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.
- 4 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite ▲ ili ▼ (nije obavezno).
- 6 Prilikom odmora odaberite ⏸ kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 7 Odaberite ⏸ kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ► > **Spremi**.

Plivanje na otvorenim vodama

Uređaj možete koristiti za plivanje na otvorenim vodama. Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanom profilu aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 17*) ili stvoriti vlastiti profil (*Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti, stranica 16*).

- 1 Odaberite **Izbornik** > ▲ > **Otvorena voda**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
To može potrajati nekoliko minuta.
Kada je uređaj spreman, crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene.
- 3 Odaberite ► kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite ► > **Spremi**.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj Forerunner može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadicu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada je biciklizam uz GPS isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti (poput senzora brzine i kadenca).

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 12*).

- 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 Garmin Connect računa morate preuzeti vježbanje.

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Trening** > **Moja vježbanja**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 4 Odaberite ► kako biste pokrenuli 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

Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 12*).

Svoj Garmin Connect račun možete pretraživati kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i poslali ih na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Na Garmin Connect računu odaberite plan treninga i zakažite ga.

- 3 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 4 Odaberite **⌚** > **Pošalji treninge na uređaj**, a zatim 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 ikonu **⌚**, uređaj bilježi interval i prelazi na interval odmaranja.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Trening** > **Intervali** > **Uredi** > **Interval** > **Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost**, **Vrijeme** ili **Otvoreno**.
SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na **Otvoreno**.
- 3 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite **✓**.
- 4 Odaberite **Odm.** > **Tip**.
- 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 **Zagrijav.** > **Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje** > **Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Trening** > **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 vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite **⌚** za prekid koraka vježbanja.
- Kako biste zaustavili mjerač vremena, u bilo kojem trenutku odaberite **▶**.

Otkazivanje vježbanja

- 1 Za vrijeme vježbanja gumb **⏏** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi vježbanje** > **Da**.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Funkciju Virtual Partner možete prilagoditi za treniranje (trčanje, vožnja bicikla, druga aktivnost) prema ciljanoj brzini ili tempu.

NAPOMENA: Funkcija Virtual Partner nije dostupna u načinu rada za plivanje.

- 1 Odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Zasloni s podacima** > **Virtual Partner** > **Status** > **Uključi**.
- 3 Odaberite **Postavljanje tempa** ili **Postavljanje brzine**.
Za format možete postaviti tempo ili brzinu (**Postavke formata**, stranica 19).
- 4 Unesite vrijednost.
- 5 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

- 6 Za vrijeme aktivnosti odaberite **⏏** ili **⏏** kako biste pregledali zaslon Virtual Partner i vidjeli tko je u vodstvu.



Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Ova funkcija može se koristiti za trčanje, vožnju bicikla i druge profile aktivnosti za jedan sport (osim plivanja). Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Trening** > **Postavi cilj**.
 - 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
Ciljano vrijeme možete unijeti ručno, procijeniti (na temelju procjene maksimalnog VO2) ili upotrijebiti svoj osobni rekord.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
- Na zaslonu cilja treniranja prikazuje se procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 3 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
 - 4 Po potrebi odaberite **⏏** ili **⏏** kako biste vidjeli zaslon.
 - 5 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.
Pojavljuje se zaslon sa sažetkom koji vam pokazuje jeste li premašili postavljeni cilj ili ga niste ispunili.

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme aktivnosti odaberite **⏏** za pregledavanje zaslona s ciljevima.
- 2 Držite **⏏**.
- 3 Odaberite **Otkazi cilj** > **Da**.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija može se koristiti za trčanje, vožnju bicikla i druge profile aktivnosti za jedan sport (osim plivanja). Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Trening** > **Utrka u okviru aktivnosti**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računala.
- 3 Odaberite aktivnost.
Na Virtual Partner zaslonu prikazuje se procijenjeno vrijeme završetka.
- 4 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

Pojavljuje se zaslon sa sažetkom koji vam pokazuje jeste li utrku završili bolje ili lošije od već snimljene ili preuzete aktivnosti.

Osobni rekordi

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

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord.
- 4 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 4 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 4 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Odaberite sport.
- 3 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se samo rekordi za taj sport.

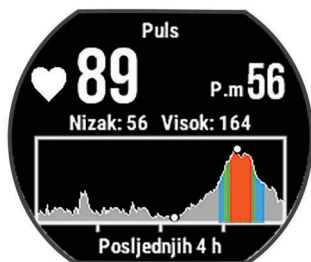
Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner uređaj sadrži monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® monitorima pulsa koji se nose na prsima. Podatke o puls u izmjerene na zapešću možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o puls u izmjerene na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja. Za korištenje funkcija opisanih u ovom odjeljku potreban vam je monitor pulsa.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

- 1 Na stranici s prikazom vremena odaberite **V**.



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

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa na Forerunner 735XT uređaju, uređaj se ne bi smio pomakati po ruci dok trčite ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls u, stranica 4](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu www.garmin.com/ataccuracy.

Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću

Zadana postavka pulsa za Forerunner je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan dodatni monitor pulsa.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Monitor pulsa > Isključi**.

Savjeti za čudne podatke o puls u

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

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
- Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona **♥** prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Podatke o puls u možete unijeti ručno i tako postaviti raspon svake zone pulsa. Uređaj podržava posebne zone pulsa za trčanje, biciklizam i plivanje.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Korisnički profil > Puls**.
- 2 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 3 Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 6 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).
- Odaberite % **laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa u mirovanju.

7 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** za dodavanje različitih zona za svaki sport.

8 Odaberite zonu i unesite vrijednost pulsa za svaku zonu pulsa.

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje uređaju da odredi vaš maksimalan pulsa i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 16*).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin® uređaje

Podatke o pulsu možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o pulsu možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili na VIRB akcijsku kameru.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Odaberite **V** kako biste vidjeli widget za puls.

2 Držite **A**.

3 Odaberite **Slanje pulsa**.

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

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o pulsu možete pregledavati samo stranicu s podacima o pulsu.

4 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

SAVJET: Ako više ne želite odašiljati podatke o pulsu, odaberite bilo koju tipku i zatim odaberite Da.

Dinamika trčanja

Možete upotrijebiti kompatibilan Forerunner uređaj uparen s HRM-Run™ dodatnom opremom drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš Forerunner uređaj isporučen s HRM-Run dodatnom opremom, uređaji su već upareni.

Dodatna oprema za dinamiku trčanja ima brzinomjer koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

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

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zaslone dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadenca, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. 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. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadicu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadicu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Vertikalna oscilacija: Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.

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 i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

Balans vremena dodira s tlom: Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Duljina koraka: Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.

Omjer vertikalne oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti HRM-Run dodatnu opremu, HRM-Tri dodatnu opremu ili Running Dynamics Pod i upariti ih sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14*).

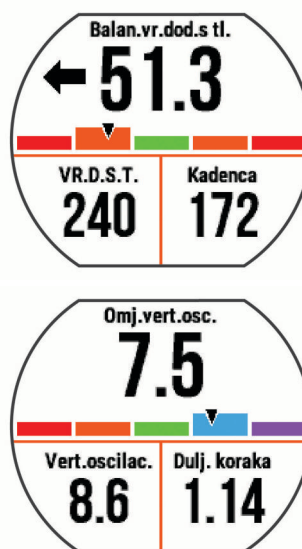
Ako je vaš Forerunner uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni i Forerunner je postavljen tako da prikazuje dinamiku trčanja.

1 Odaberite **►** i odaberite aktivnost trčanja.

2 Odaberite **►**.

3 Krenite na trčanje.

4 Prijeđite na zaslone s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



5 Po potrebi držite pritisnutim gumb **A** kako biste uredili način pojavljivanja podataka o dinamici trčanja.

NAPOMENA: Razlikuje se skala boja za balans vremena dodira s tlom (*Podaci o balansu vremena dodira s tlom, stranica 6*).

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu www.garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	6,4 – 8,1 cm	6,1 – 7,4 %	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	8,2 – 9,7 cm	7,5 – 8,6 %	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	9,8 – 11,5 cm	8,7 – 10,1 %	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	Crvena	Narančasta	Zelena	Narančasta	Crvena
Simetrija	Loše	Slabije	Dobro	Slabije	Loše
Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati skalu boja ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučiti nešto novo o načinu na koji trčite.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Provjerite imate li dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja kao što je HRM-Run dodatna oprema.
Na prednjoj strani modula dodatne opreme s dinamikom trčanja nalazi se .
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i Forerunner uređaj.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

Fiziološka mjerenja

Za ova je fiziološka mjerenja potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa. Mjerenja su procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju.

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 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.

Savjetnik za oporavak: Savjetnik za oporavak prikazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Izračun naprezanja: Za izračun naprezanja potreban je monitor pulsa na prsima. Izračun naprezanja mjeri oscilacije pulsa dok stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

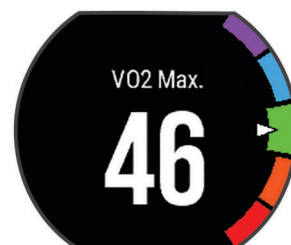
Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom.

Laktatni prag: Za laktatni prag potreban je monitor pulsa na prsima. Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš uređaj mjeri laktatni prag pomoću pulsa i tempa.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za Forerunner uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena vašeg maksimalnog VO2 pojavljuje se kao broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne*

[vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 24](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 16](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 4](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

- 1 Trčite barem 10 minuta na otvorenom.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Maksimalni VO2**.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Kako biste dobili procjenu maksimalnog VO2, morate imati kompatibilan monitor pulsa na prsima i mjerac snage. Mjerac snage mora biti uparen s Forerunner uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)). Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 16](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 4](#)).

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Uređaj tek nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

- 1 Vozite na otvorenom ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
- 2 Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
- 3 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Maksimalni VO2 > Biciklizam**.

Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

Uspješnost i točnost izračuna maksimalne vrijednosti VO2 poboljšavaju se ako vozite ujednačenom i srednje zahtjevnom rutom i ako su vrijednosti pulsa i snage ujednačene.

- Prije nego što počnete voziti provjerite rade li ispravno vaš uređaj, monitor pulsa i mjerac snage, jesu li upareni i je li razina napunjenosti baterije dovoljno visoka.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje puls održavajte na razini iznad 70 % vašeg maksimalnog pulsa.
- Za vrijeme 20-minutne vožnje održavajte relativno konstantnu razinu izlazne snage.
- Izbjegavajte brdoviti teren.
- Izbjegavajte vožnju u skupini u kojoj se dugo može voziti u zavjetrini.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za ovu je funkciju potreban monitor pulsa.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 16](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 4](#)). Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 6](#)) 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.

- Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Predviđanje utrke**.
Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima

za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

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

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

Uključivanje savjetnika za oporavak

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 16](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 4](#)).

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Savjetnik za oporavak > Status > Uključi**.
- 2 Krenite na trčanje.
- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.



Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerac nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati. Nakon što se pojavi ova vrijednost, aktivnost možete spriječiti ili odbaciti.

Pregledavanje izračuna naprezanja

Kako biste mogli vidjeti procjenu izračuna naprezanja, prvo morate staviti monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)).

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

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje naprezanja izvodite svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima.

- 1 Odaberite **Aplikacije > HRV Stress Test > Mjerenje**.
- 2 Mirno stanite i opustite se 3 minute.



Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježiji i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 6](#)).

Pregledavanje stanja performansi

1 Dodajte **Stanje performansi** zaslonu s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 17](#)).

2 Krenite na trčanje.

Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.



3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja mogli pratiti stanje performansi.

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. U trčanju je to procijenjena razina napora ili tempa. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 4](#)).

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem

([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)). Mora postojati i procjena maksimalnog VO2 od prethodnog trčanja ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 6](#)).

SAVJET: Kako bi procjena maksimalnog VO2 bila točna, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. Uređaj će tijekom trčanja velikog intenziteta s monitorom pulsa na prsima automatski odrediti vaš laktatni prag.

- 1 Odaberite profil za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 2 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Laktatni prag > Izvrši navođeni test**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.



- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremiti novi laktatni prag.
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni laktatni prag.

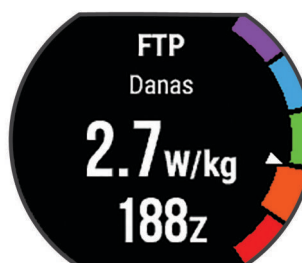
Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 za biciklizam ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 6](#)).

Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Funkcionalni prag snage > Autom. prepozn. > Uključi**.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 24](#)).

- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremiti novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerač snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO₂ za biciklizam ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 6](#)).

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > Funkcionalni prag snage > Izvrši navođeni test**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 3 Kad završite s navođenim testom, ohladite se.
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremi novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Praćenje aktivnosti

Uključivanje praćenja aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Uključi**.

Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj pronađe satelite i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 2 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **V** kako biste vidjeli widget za praćenje aktivnosti.

Broj koraka periodično se ažurira.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka **Krećite se!** i crvena traka. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 19](#)).

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

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

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

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Forerunner izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Pametne funkcije

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste dovršili postupak postavljanja i počeli koristiti sve funkcije uređaja, uređaj Forerunner potrebno je povezati s pametnim telefonom.

- 1 Idite na www.garmin.com/intosports/apps i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Na uređaju Forerunner odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Uparivanje mobilnog uređaja**.
- 3 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u postavkama odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je da kompatibilni pametni telefon bude u dometu i uparen s uređajem. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Bluetooth > Pametne obavijesti**.
- 2 Odaberite **Tijekom aktivnosti > Obavijesti**.
- 3 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive ili Prikaži sve**.
- 4 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti > Obavijesti**.
- 5 Odaberite **Isključi, Prikaži samo pozive ili Prikaži sve**.

NAPOMENA: Možete mijenjati zvuk obavijesti.

Prikaz obavijesti

- Kada se na Forerunner uređaju prikaže obavijest, odaberite **▶** ako je želite vidjeti.
- Odaberite **V** kako biste izbrisali obavijest.
- Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste na widgetu za obavijesti vidjeli sve svoje obavijesti.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na Forerunner uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako koristite Apple® pametni telefon, pomoću postavki obavijesti na pametnom telefonu odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu za vrijeme aktivnosti

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

Aplikaciju Garmin Connect Mobile možete podesiti da za vrijeme trčanja ili neke druge aktivnosti na vašem pametnom telefonu reproducira motivirajuće obavijesti o statusu. Zvučni odzivnici uključuju podatke o broju dionice i vremenu dionice, tempu ili brzini i puls. Za vrijeme zvučnog odzivnika aplikacija Garmin Connect Mobile utišava osnovne zvukove pametnog telefona kako bi mogla reproducirati obavijest. Glasnoću možete podesiti u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

NAPOMENA: Zvučni odzivnik Upozorenje o dionici omogućen je prema zadanim postavkama.

- 1 U postavkama aplikacije Garmin Connect Mobile odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 2 Odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Opcije aktivnosti > Zvučni odzivnici**.

Upravljanje glazbom

Za upravljanje glazbom potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem.

Držite **▲** i odaberite **Upravljanje glazbom**.

Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

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

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▲** kako biste vidjeli widget s kontrolama.
- 2 Odaberite **▶ > Pronađi moj telefon**.
Forerunner počinje tražiti vaš upareni pametni telefon. Na zaslonu Forerunner uređaja pojavljuju se stupci koji

označavaju jačinu Bluetooth signala, a pametni telefon reproducira zvuk.

- 3 Za prekid traženja odaberite **↶**.

Widgeti

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

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u petlju widgeta.

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

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju zadnji zabilježeni sport, minute intenzivnog vježbanja, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Praćenje aktivnosti: Bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost, kalorije i statistiku spavanja.

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

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min), puls u mirovanju za današnji dan i grafikon vašeg pulsa.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta i ukupnu udaljenost za tjedan.

Kontrole: Omogućuju uključivanje i isključivanje Bluetooth veze i funkcija, uključujući Bez ometanja, Pronađi moj telefon i ručno sinkronizaciju.

VIRB kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj Forerunner.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Pregledavanje widgeta

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

Na stranici s prikazom vremena odaberite **▲** ili **V**.

Dostupni su widgeti za mjerenje pulsa i praćenje aktivnosti.

O widgetu Moj dan

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

Widget za Bluetooth kontrole

	Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.
	Uključuje ili isključuje Bluetooth tehnologiju.
	Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile.
	Aktivira funkciju Pronađi moj telefon. Ako se nalazi u dometu, šalje signal do pametnog telefona uparenog s Forerunner uređajem.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite **V** kako biste vidjeli widget za vremensku prognozu.
- 2 Za prikaz podataka o vremenu u satima odaberite **▶**.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste vidjeli dnevne podatke o vremenu.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*.

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i Forerunner uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14*).
- 3 Na Forerunner uređaju odaberite VIRB dodatna oprema. Kada je VIRB dodatna oprema uparena, zaslon za VIRB dodaje se zaslonima s podacima aktivnog profila.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pokr.i zaus.mjer.vrem.** kako biste kamerom upravljali pomoću ► mjerača vremena. Snimanje videozapisa automatski počinje ili se zaustavlja uz Forerunner mjerač vremena.
 - Odaberite **Ručno** kako biste kamerom upravljali putem izbornika prečaca. Na VIRB zaslonu držite ► kako biste upravljali kamerom.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Ako želite koristiti način rada Bez ometanja, uređaj morate upariti s pametnim telefonom (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 9*).

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti zvukove, vibracije i pozadinsko osvjetljenje za upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja.

- 1 Na zaslonu s prikazom vremena odaberite ▲ kako biste vidjeli widget s kontrolama.
- 2 Odaberite ► > **Bez ometanja** > **Uključi**. Način rada Bez ometanja možete isključiti pomoću widgeta s kontrolama.
- 3 Ako je potrebno, odaberite **Izbornik** > **Postavke** > **Bez ometanja** > **Vrijeme spavanja** > **Uključi**. Uređaj prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja.

Bluetooth – funkcije povezivosti

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

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

Connect IQ™: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

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

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

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.

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

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

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

Uključivanje upozorenja za povezivanje s pametnim telefonom

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

Odaberite **Izbornik** > **Postavke** > **Bluetooth** > **Upozor.o poveziv.** > **Uključi**.

Isključivanje Bluetooth tehnologije

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

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ značajke od Garmin i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ Mobile. Sat možete prilagoditi promjenom lica sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Widgeti: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Aplikacije: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ Mobile morate upariti Forerunner i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 9*).

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Promjena izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ (*Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 11*).

- 1 Na izgledu sata držite ▲.
- 2 Odaberite **Opcije sata** > **Izgled sata** > **Connect IQ**.
- 3 Odaberite ▲ ili ▼ za prikaz izgleda sata.
- 4 Odaberite ► kako biste odabrali izgled sata.

Povijest

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

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

Pregledavanje povijesti

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite **▲** ili **▼** kako biste pregledali spremljene aktivnosti.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pojedini** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
 - Odaberite **Karta** za prikaz aktivnosti (potreban je GPS).
 - Odaberite **Vrijeme u zoni** kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.
 - Odaberite **Izbriši** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremići.

Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Odaberite **Izbornik > Povijest > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Vrijeme u zoni**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

Brisanje povijesti

- 1 Odaberite **Izbornik > 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**.

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

Iskopčavanje USB kabela

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

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

Slanje podataka na računalo

Možete ručno prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun pomoću USB kabela.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto www.garminconnect.com.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

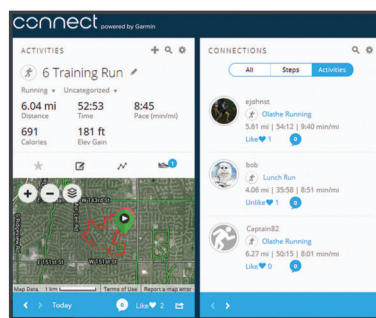
Garmin Connect

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 web-mjestu www.garminconnect.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence 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.

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

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

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

Pristupite Connect IQ trgovini: Možete preuzimati aplikacije, izgled sata, podatkovna polja i widgete.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za prikaz svoje staze na karti, spremanje lokacije i pronalazak puta do vlastitog doma.

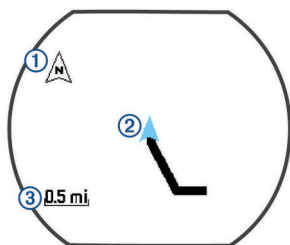
Dodavanje karte

Možete dodati kartu zaslonima s podacima u profilu aktivnosti.

- 1 Odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Zaslonski podaci > Karta > Status > Uključi**.

Značajke karte

Kada pokrenete mjerač vremena i počnete se kretati, na karti se prikazuje crna linija koja prikazuje prijeđen put.



①	Pokazuje na sjever
②	Vaša trenutna lokacija i smjer
③	Razina zumiranja

Označavanje lokacije

Prije označavanja lokacije morate omogućiti zaslon s kartom za svoj profil aktivnosti i locirati satelite.

Lokacija je točka koju bilježite i spremate u uređaj. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.
- 2 Odaberite **V** za prikaz karte.
- 3 Držite **A**.
- 4 Odaberite **Spremi lokaciju**.

Na karti će se prikazati lokacija s datumom i vremenom.

Uređivanje lokacije

Možete urediti naziv spremljene lokacije.

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Naziv**.
- 4 Uredite naziv i odaberite **✓**.

Brisanje lokacije

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Izbriši > Da**.

Prikaz trenutne nadmorske visine i koordinata

SAVJET: Ovaj postupak pruža detalje o lokaciji i služi kao alternativni način spremanja trenutne lokacije.

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Gdje sam?**
Prije prikazivanja podataka o lokaciji vaš uređaj mora locirati satelite.
- 2 Po potrebi odaberite **Spremi lokaciju**.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije uređaj mora locirati satelite.

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Idi na**.
Prikazat će se kompas. Strela pokazuje prema spremljenoj lokaciji.
- 4 Odaberite **V** kako biste vidjeli kartu (opcionalno).
Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu i spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena i bilježenje aktivnosti.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **A**.
 - 2 Odaberite **Navigacija > Natrag na početak**.
Prikazat će se kompas.
 - 3 Počnite se kretati prema naprijed.
Strela kompasa pokazuje prema početnoj točki.
- SAVJET:** Za precizniju navigaciju okrenite uređaj u smjeru u kojem navigirate.

Staze

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner možete se utrkiivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Praćenje staze na internetu

Prije preuzimanja staze s računa usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 12).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na www.garminconnect.com.
- 3 Izradite novu stazu ili odaberite postojeću stazu.
- 4 Odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Isključite uređaj i uključite ga.
- 6 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Staze**.
- 7 Odaberite stazu.
- 8 Odaberite **Slijedi stazu**.
- 9 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
Na karti se pri vrhu zaslona prikazuju informacije o stazi i statusu.
- 10 Po potrebi odaberite **V** kako biste vidjeli dodatne zaslone s podacima.

Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Staze**.

- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
 - Odaberite **Profil nadmorske visine** za prikaz nadmorske visine staze.
 - Odaberite **Naziv** za prikaz i uređivanje naziva staze.

Brisanje staze

- 1 Odaberite **Izbornik > Navigacija > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.
- 3 Odaberite **Izbriši > Da**.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **V** kako bi se prikazao kompas ili karta.
- 2 Držite **A**.
- 3 Odaberite **Zaustavi navigaciju > Da**.

ANT+ senzori

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

Uparivanje ANT+ senzora

Uparivanje je povezivanje ANT+ bežičnih senzora, na primjer, povezivanje monitora pulsa i Garmin uređaja. Prilikom prvog povezivanja ANT+ senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada započnete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

NAPOMENA: Ako je vaš uređaj isporučen s ANT+ senzorom, već su upareni.

- 1 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 1 cm od senzora i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.
Kada uređaj prepozna senzor, pojaviti će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.
- 3 Po potrebi odaberite **Izbornik > Postavke > Senzori i dodaci** kako biste upravljali ANT+ senzorima.

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)).

Pedometar možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, pedometar možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci te tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite aktivnost trčanja.
- 3 Krenite na trčanje.

Kalibriranje nožnog senzora

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

Treniranje s mjeračima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™ sustava).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerača snage.
- Prilagodite mjerač snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima ([Postavljanje zona snage, stranica 14](#)).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage ([Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 17](#)).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 17](#)).

Postavljanje zona snage

Vrijednosti zona zadane su vrijednosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Na početnom zaslonu odaberite **Izbornik > Moja statistika > Korisnički profil > Zone snage > Na temelju**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak funkcionalnog praga snage.
- 3 Odaberite **FTP** i unesite vrijednost za svoj FTP.
- 4 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 5 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 14](#)). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 17](#)). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

Vaš Forerunner uređaj može se koristiti s Varia Vision uređajem, Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o situaciji. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Forerunner softver prije uparivanja Varia uređaja ([Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 21](#)).

Kompatibilni monitori pulsa

Ovaj je uređaj kompatibilan sa svim Garmin monitorima pulsa. Ovaj uređaj može se isporučiti s ovim vrhunskim monitorima pulsa.

- HRM-Swim dodatna oprema ([HRM-Swim dodatna oprema, stranica 15](#))
- HRM-Tri dodatna oprema ([HRM-Tri dodatna oprema, stranica 15](#))
- HRM-Run dodatna oprema ([HRM-Run dodatna oprema, stranica 15](#))

HRM-Swim dodatna oprema

Određivanje veličine monitora pulsa

Prije prvog plivanja odvojite malo vremena za određivanje veličine monitora pulsa. Morao bi biti dovoljno čvrst da ostane na mjestu kada se odgurujete od zida bazena.

- Odaberite produžetak remena i pričvrstite ga za rastezljivi dio monitora pulsa.

Monitor pulsa isporučuje se s tri produžetka remena za različite veličine prsa.

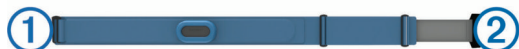
SAVJET: Srednji produžetak remena odgovara većini veličina odjeće (od M do XL).

- Stavite monitor pulsa straga kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na produžetku remena.
- Stavite monitor pulsa sprijeda kako biste jednostavnije podesili kopču za podešavanje na monitoru pulsa.

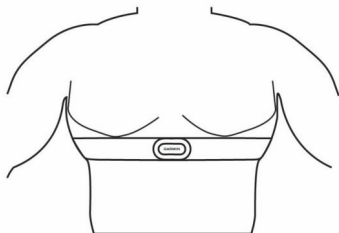
Postavljanje monitora pulsa

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti.

- 1 Odaberite produžetak remena koji vam najbolje odgovara.
- 2 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno. Spoj kukice ① i prstena ② trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.



- 3 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.



NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

- 4 Stegnite monitor pulsa tako da je čvrsto omotan oko vaših prsa, ali da vam ne ograničava kretanje.

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

Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

- Ako monitor pulsa klizi dolje kada se odgurujete od zida bazena, podesite zategnutost monitora pulsa i produžetka remena.
- Ustanite između intervala tako da monitor pulsa bude izvan vode kako biste mogli vidjeti podatke o svom puls.

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Monitor pulsa ručno operite s malo blagog deterdženta poput deterdženta za pranje posuđa nakon svakih sedam korištenja.

NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili pognite na ravnu površinu.

HRM-Tri dodatna oprema

Odjeljak HRM-Swim ovog priručnika objašnjava način na koji se za vrijeme plivanja bilježe podaci o puls (Plivanje na otvorenim vodama, stranica 2).

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

Monitor pulsa nakon izlaganja kloru ili drugim kemikalijama koje se nalaze u bazenima ručno operite. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti monitor pulsa.

HRM-Tri dodatna oprema dizajnirana je prvenstveno za plivanje u otvorenim vodama, ali se povremeno može koristiti i za plivanje u bazenu. Monitor pulsa tijekom plivanja u bazenu nosite ispod plivaćeg odijela ili odijela za triatlon. U suprotnom vam može skliznuti s prsa kada se odgurujete od zida bazena.

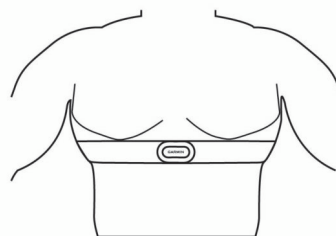
Postavljanje monitora pulsa

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

- 1 Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak remena.
- 2 Navlažite elektrode ① na stražnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 4 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

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

Pohrana podataka

Monitor pulsa u jednoj aktivnosti može spremiti do 20 sati podataka. Kada se memorija monitora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

Mjerenu aktivnost možete započeti na uparenom Forerunner uređaju, a monitor pulsa bilježit će podatke o puls čak i ako se udaljite od uređaja. Na primjer, podatke o puls možete bilježiti za vrijeme fitness aktivnosti ili kada se bavite timskim sportovima gdje je nošenje sata zabranjeno. Kada spremite svoju aktivnost, monitor pulsa automatski šalje spremljen podatke o puls vašem Forerunner uređaju. Monitor pulsa mora biti aktivan i unutar dometa uređaja (3 m) za vrijeme prijenosa podataka.

HRM-Run dodatna oprema

Postavljanje monitora pulsa

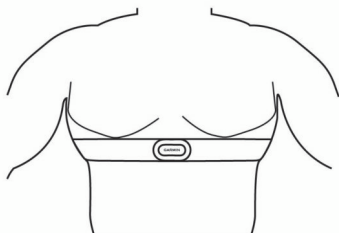
Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prijanjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

- 1 Po potrebi za monitor pulsa pričvrstite produžetak remena.

- 2 Navlažite elektrode ① na stražnjoj strani monitora pulsa kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i odašiljača.



- 3 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.



Spoj kukice ② i prstena ③ trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.

- 4 Omotajte monitor pulsa oko prsa i zakačite kukicu za prsten.

NAPOMENA: Pazite da etiketa s uputama o održavanju nije savinuta.

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

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korištenja ili jednog korištenja u bazenu.
- NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.
- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.
- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili pognite na ravnu površinu.

Savjeti za čudne podatke o puls

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 16*).
- 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.

Način rada na proširenom zaslonu

Pomoću Načina rada na proširenom zaslonu možete prikazati zaslone s podacima s vašeg Forerunner uređaja na kompatibilnom Edge uređaju tijekom vožnje ili triatlona. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku za Edge uređaj.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine i zone pulsa. Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Odaberite **Izbornik > Moja statistika > 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.

Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Profili aktivnosti > Dodaj novo**.

- 2 Odaberite sport.

- 3 Odaberite boju za isticanje.

- 4 Odaberite naziv profila ili ga unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi profila sadrže broj. Primjerice, Trčanje(2).

- 5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Koristi zadano** za stvaranje prilagođenog profila na temelju zadanih postavki sustava.
- Odaberite postojeći profil kako biste stvorili svoj prilagođeni profil na temelju spremljenih profila.

NAPOMENA: Ako stvarate prilagođeni multisport profil, možete odabrati dva ili više profila i uključiti prijelaze.

- 6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:

- Odaberite **Da** za uključivanje GPS-a tijekom aktivnosti.
- Odaberite **Ne** za isključivanje GPS-a tijekom aktivnosti.

- 7 Odaberite opciju:

- Odaberite **Uredi postavke** za prilagođavanje posebnih postavki profila.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođenog profila.

Promjena profila aktivnosti

Uređaj ima zadani profil aktivnosti. Mijenjati možete svaki spremljeni profil aktivnosti.

SAVJET: Zadani profili aktivnosti koriste posebnu boju za označavanje svih sportova. Multisport aktivnost mijenja se kako mijenjaju boje.

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

- 2 Odaberite profil.

Možete primijeniti, urediti ili ukloniti profil aktivnosti.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Odaberite **► > ▲**, odaberite profil aktivnosti i zatim odaberite **V > Postavke aktivnosti**

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Korištenje funkcije Auto Pause*, stranica 17).

Autom. pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja*, stranica 18).

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerač odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 17).

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Korištenje GPS + GLONASS sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Korištenje GPS + GLONASS sustava prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo GPS. Korištenjem opcije UltraTrac, točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*Korištenje UltraTrac načina rada*, stranica 18).

Dionice: Postavlja opcije funkcije Auto Lap® (*Označavanje dionica po udaljenosti*, stranica 18) i poruku upozorenja o dionici (*Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici*, stranica 18).

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Trčanje uz metronom*, stranica 18).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 18).

Ponavljanje: Omogućuje ponavljanje opcija za multisport aktivnosti. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Upoz. za segment: Omogućavanje odzivnika koji vas upozoravaju na nadolazeće segmente.

Vrsta zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

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 **Izbornik > Postavke aktivnosti > Zasloni s podacima**.
- 2 Odaberite zaslon.
Neke zaslone možete samo uključiti ili isključiti.
- 3 Po potrebi uredite broj podatkovnih polja.
- 4 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 4).

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

Ovisno o dodatnoj opremi i profilu aktivnosti upozorenja mogu biti o pulsu, tempu, brzini i kadenci.

- 3 Po potrebi uključite upozorenje.

- 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 19).

Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Dodaj novo**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prilagođeno**, odaberite poruku i vrstu upozorenja.
 - Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.
- 3 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 19).

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. Funkciju Auto Lap možete koristiti kada koristite upozorenja za trčanje/hodanje.

NAPOMENA: Upozorenja za odmor hodanjem dostupna su samo ako koristite profile za trčanje.

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja > Trčanje/hodanje > Status > Uključi**.
- 2 Unesite vrijeme za svaki interval trčanja.
- 3 Unesite vrijeme za svaki interval hodanja.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja*, stranica 19).

Uređivanje upozorenja

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke aktivnosti > Upozorenja**.
- 2 Odaberite upozorenje.
- 3 Uredite vrijednosti ili postavke upozorenja.

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 **Izbornik > Postavke aktivnosti > Auto Pause**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Trčanje uz metronom

Funkcija metronoma reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogla da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu.

NAPOMENA: Metronom nije dostupan za profile za vožnju bicikla ili plivanje.

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Metronom** > **Status** > **Uključi**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenice.
 - Odaberite **Učestalost upozoravanja** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili zvuk metronoma.
- 3 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 4 Odaberite  za povratak na zaslon mjerača vremena.
- 5 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Krenite na trčanje.
Metronom se automatski uključuje.
- 7 Za vrijeme trčanja odaberite **V** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 8 Po potrebi držite **A** za promjenu postavki metronoma.

Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Dionice** > **Udaljenost automatske dionice**.
- 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 19*).

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

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

Možete prilagoditi jedno ili dva podatkovna polja koja se pojavljuju u poruci upozorenja o dionici.

- 1 Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Dionice** > **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 **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Autom. pomicanje**.
- 2 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje satelita. Radi boljih performansi u zahtjevnim okruženjima i brže pronalaženje GPS položaja možete omogućiti GPS i GLONASS. Kada se istovremeno koriste GPS i GLONASS, baterija se brže troši nego kada se koristi samo GPS.

Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **GPS** > **GPS + GLONASS**.

Korištenje UltraTrac načina rada

Prije korištenja UltraTrac načina rada prvo na otvorenom trčite nekoliko puta uz korištenje normalnog GPS-a kako bi se uređaj kalibrirao.

UltraTrac način rada možete koristiti za dugotrajne aktivnosti. UltraTrac način rada je postavka GPS-a koja zbog štednje baterije povremeno uključuje GPS. Kada je GPS isključen, uređaj brzinu i udaljenost izračunava pomoću mjerača brzine. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i tragu smanjena je u UltraTrac načinu rada. Točnost podataka poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **GPS** > **UltraTrac**.

SAVJET: Za dugotrajne aktivnosti razmislite o drugim mogućnostima štednje energije (*Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije, stranica 21*).

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Odaberite **Izbornik** > **Postavke aktivnosti** > **Isključivanje za uštedu energije**.

Normalno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti.

Produljeno: Postavlja uređaj na prelazak u način rada sata sa smanjenom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite **Izbornik** > **Postavke** > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Omogućuje funkciju praćenja aktivnosti.

Upoz.za kret.: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 19*).

Postavke sustava

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

- Postavke jezika (*Promjena jezika uređaja, stranica 18*)
- Postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 18*)
- Postavke pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 19*)
- Postavke zvuka (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 19*)
- Postavke jedinice (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 19*)
- Postavke formata (*Postavke formata, stranica 19*)
- Postavke snimanja podataka (*Postavke snimanja podataka, stranica 19*)

Promjena jezika uređaja

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

Postavke vremena

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

Izgled sata: Omogućuje odabir izgleda sata.

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

Pozadina: Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.

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

Post. automatski: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena prema GPS položaju.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Ručno podešavanje vremena

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Sat > Post. automatski > Isključi**.
- 2 Odaberite **Postavi vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Alarmi > Dodaj novo > Status > Uključi**.
- 2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 3 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Alarmi**.
- 2 Odaberite alarm.
- 3 Odaberite **Ukloni > Da**.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

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

Tipke i upozor.: Postavljanje pozadinskog osvjetljenja tako da se uključi na pritisak tipke ili upozorenje.

Okretanje zapešća: Automatsko uključivanje pozadinskog osvjetljenja na uređaju ako zapešće okrenete prema tijelu.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Zvukovi**.

Mij enjeanje mjernih jedinica

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

- 1 Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 2 Odaberite vrstu mjerenja.
- 3 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke formata

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

Preferirani tempo/brzina: Postavljanje uređaja da prikazuje brzinu ili tempo trčanja, vožnje bicikla ili drugih aktivnosti. Ova preferenca utječe na više mogućnosti treniranja, povijest i upozorenja.

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

Postavke snimanja podataka

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

Pametni: Snimanje ključnih točaka na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapis 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

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

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

- 1 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



- 2 Priključite USB kabel u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

Specifikacije

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije kao sat	Do 9 tjedana Do 8 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti Do 4 tjedana s uključenim praćenjem aktivnosti i obavijestima s pametnog telefona Do 11 dana s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije s uključenim praćenjem aktivnosti	Do 16 sati u GPS načinu rada Do 14 sati u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću Do 10 sati u GPS + GLONASS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije u UltraTrac načinu rada	Do 24 h Do 21 sat s mjerenjem pulsa na zapešću
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °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 bežična tehnologija

Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032 (3 V)
Trajanje baterije: HRM-Swim	Do 18 mjeseci (uz upotrebu 3 h tjedno)
Trajanje baterije: HRM-Tri	Do 10 mjeseci za treniranje za triatlon (približno 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)

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

Bežična frekvencija / protokol	2,4 GHz pri +1 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

HRM-Run – specifikacije

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 V
Trajanje baterije	1 godina (otprilike 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/ protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	5 ATM ¹

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

Čišćenje 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.

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

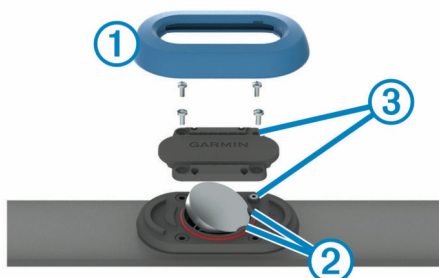
Zamjenjive baterije

⚠ UPOZORENJE

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

Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri

1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.



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

2 Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.

3 Izvadite poklopac i bateriju.

4 Pričekajte 30 sekundi.

5 Ispod dva plastična jezičca ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.

6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.

Pogledajte položaj prednjeg poklopca. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopcu.

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

7 Zamijenite poklopac.

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

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

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

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite  pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  pritisnutom 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 **Izbornik > Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Da**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije (na e-oznaci) i licencni ugovor.

Odaberite **Izbornik > Postavke > Sustav > Opis**.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 19*).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 18*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 18*).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke snimanja podataka, stranica 19*).
- Isključite GLONASS (*Promjena postavki GPS-a, stranica 18*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth tehnologije, stranica 11*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje monitora pulsa koji puls mjeri na zapešću, stranica 4*).

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Uređaj ne oglašava zvučne signale u hladnim vremenskim uvjetima

Uređaj u hladnim vremenskim uvjetima automatski isključuje tonove tipki i zvučna upozorenja kako bi se postigle optimalne performanse.

Dodatak

Podatkovna polja

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

% **FTP**: Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.

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

% **maks.p.**: Postotak maksimalnog pulsa.

% **rezerve pulsa po dionici**: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

24-satni min.: Minimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

Balans dionice: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu dionicu.

Balans vr.dod.s tl.u dion.: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.

Balans vrem.dodira s tlom: Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.

Br.zaves.po udalj. zadnjeg interv.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

Broj zavesl. po udalj. u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

Broj zaveslaja u zadnjoj duljini: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijedenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja po intervalu: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Brzina zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne dionice.

Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brzina zaveslaja zadnje udaljenosti: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijedene duljine bazena.

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru Di2.

Di2 – baterija: Prestali kapacitet baterije senzora Di2.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

D pr.VFS dion.: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Dulj.koraka-dion.: Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina koraka: Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Faza snage – desno: Trenutna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Faza snage – lijevo: Trenutna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

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

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

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

Kadenca dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

Kadenca dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

L pr.VFS dion.: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

Maks.%maks.int.: Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Maks.% pul.mir.-int: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

Maks. brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maks.puls u int.: Maksimalni puls za trenutni interval plivanja.

Maksimalna snaga: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Maksimalna snaga dionice: Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Mekoća pedale: Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena odmora: Mjerač vremena za trenutni odmor (plivanje u bazenu).

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

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

Normalized Power dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za trenutačnu dionicu.

Normalized Power zadnje dionice: Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.

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

Omjer brzina: Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla.

Omjer vert.oscil.u dionici: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.

Omjer vertikalne oscilac.: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

P.p.od s.p.: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.

P.p.s.p.d.: Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.

PCO: Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.

Polja s pulsom: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Ponavljanje uključeno: Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).

Postotak zasićenosti mišića kisikom: Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

Pr.bal. u per. od 30s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.

Pr.omj.ver.osc.: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Pr.pul.dion,%od maks: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

Prednji: Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru Di2.

Pros.% maks.-interv: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

Pros.balans vrem.dod.s tl.: Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.

Pros.dulj. koraka: Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.

Pros.j.%r.p.: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

Pros.j. broj zaves. po udaljenosti: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Pros.j. snaga u 3 s: Prosjek kretanja u zadnje tri sekunde za izlaznu snagu.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Prosječan SWOLF: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zamaha za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 2](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna faza snage – desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna faza snage – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječna faza snage za dionicu – desno: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Prosječna faza snage za dionicu – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

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

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Prosječna snaga u periodu od 10 s: Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

Prosječna snaga u periodu od 30 s: Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječni % pulsa u mirovanju u intervalu: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

Prosječni balans: Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.

Prosječni balans u periodu od 10 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.

Prosječni balans u periodu od 3 s: Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.

Prosječni puls u intervalu: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječni vršni kut faze snage – desno: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječni vršni kut faze snage – lijevo: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

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

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Rad: Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Snag.prem.težini: Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

Snaga: Trenutna izlazna snaga u vatima.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

Snaga posljednje dionice: Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.

Stanje performansi: Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.

Stražnji: Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru Di2.

SWOLF dionice: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

SWOLF intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

SWOLF u zadnjoj dionici: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

SWOLF zadnje duljine: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

Trajanje sjedenja: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje sjedenja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.

Trajanje stajanja: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.

Trajanje stajanja tijekom dionice: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

Učinkovitost obrtne sile: Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

Udalj.zaveslaja u dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Udaljenost zaveslaja u zadnjoj dionici: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Ukupni hemoglobin: Procijenjena ukupna koncentracija hemoglobina u mišiću.

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

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutnu 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 intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme za multisport: Ukupno vrijeme za sve sportove u multisport aktivnosti, uključujući prijelaze.

Vršni kut faze snage – desno: Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vršni kut faze snage – lijevo: Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

Vrsta zaveslaja po intervalu: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje udaljenosti: Vrsta zamaha koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

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

Zavesl.u dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

Zaveslaji: Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u zadnjoj dionici: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

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

Zona snage: Trenutni raspon izlazne snage (1 do 7) na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.

Ciljevi vježbanja

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

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 24*) 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.

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.

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

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.

FTP ocjene

U ovim se tabelama nalazi klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvršno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početnik	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početnik	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Hunter Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Indeks

A

aktivnosti **16**
alarmi **19**
ANT+ senzori **14**
 uparivanje **14**
aplikacije **11**
 pametni telefon **9**
Auto Lap **18**
Auto Pause **17**
Automatsko pomicanje **18**

B

baterija
 maksimiziranje **11, 18, 21**
 punjenje **19**
 zamjena **20**
biciklizam **7**
Bluetooth tehnologija **10, 11**
brisanje
 osobni rekordi **4**
 povijest **12**
 svi korisnički podaci **12, 21**
brzina **19**

C

cilj **3**
ciljevi **3**
Connect IQ **11**

Č

čišćenje uređaja **15, 16, 20**

D

dijeljenje podataka **16**
dinamika trčanja **5, 6**
dionice **1**
dodaci **14**
duljina koraka **5**
duljine **2**

G

Garmin Connect **2, 9–13**
Garmin Connect Mobile **10**
Garmin Express, nadogradnja softvera **20**
GLONASS **18**
GPS **1, 18**
 signal **20**

I

ID jedinice **21**
ikone **1**
intervali **2**
 vježbanje **3**
intervali hodanja **17**
izbornik **1**
izgledi sata **11**
izračun naprezanja **6, 7**

J

jezik **18**

K

kadencija **5, 17, 18**
kalendar **2**
Kalendar **2**
kalorija, upozorenja **17**
karte **13**
koordinate **13**
korisnički podaci, brisanje **12**
korisnički profil **16**

L

laktatni prag **8**
lokacije **13**
 brisanje **13**
 uređivanje **13**

M

maksimalni VO2 **3, 6, 7, 24**

metronom **18**
minute intenzivnog vježbanja **9**
mjerač vremena **1, 2, 12**
mjerne jedinice **19**
multisport **1**

N

način rada sata **18, 21**
način rada za spavanje **9, 11**
nadmorska visina **13**
nadogradnje, softver **21**
navigacija **13**
 zaustavljanje **14**
nožni senzor **14**

O

obavijesti **10**
omjer vertikalne oscilacije **5**
oporavak **6, 7**
Oprema **14, 20**
osobni rekordi **4**
 brisanje **4**

P

pametni telefon **10, 11**
 aplikacije **10, 11**
 uparivanje **9**
pedometar **1, 14**
plivanje **2, 15**
podaci
 dijeljenje **16**
 prijenos **12**
 snimanje **19**
 spremanje **12, 15**
podatkovna polja **11, 17, 21**
ponovno postavljanje uređaja **21**
postavke **16, 18, 19, 21**
 uređaj **18, 19**
postavke sustava **18**
povijest **10, 12, 19**
 brisanje **12**
pozadinsko osvjetljenje **1, 19**
praćenje aktivnosti **9, 18**
predviđeno vrijeme završetka **7**
prilagođavanje uređaja **17**
profili **16**
 aktivnosti **1**
 korisnik **16**
prošireni zaslon **16**
puls **1, 4, 17**
 monitor **2, 4, 6, 7, 14–16, 20**
 senzor **6**
 uparivanje senzora **5**
 zone **4, 5, 12, 24**
Puls, zone **24**
punjenje **19**

R

rješavanje problema **4, 6, 15, 16, 20, 21**

S

sat **1, 18, 19**
satelitski signali **1, 20**
senzori za brzinu i kadencu **1**
snaga (sila)
 mjerači **7–9, 14, 24**
 zone **14**
softver
 licenca **21**
 nadogradnja **20, 21**
 verzija **21**
specifikacije **19, 20**
spremanje aktivnosti **1, 2**
stanje performansi **6, 8**
stari podaci **2, 12**
 slanje na računalo **12**
staze **13**
 brisanje **14**
 učitavanje **13**
swolf rezultat **2**

T

tempo **17, 19**
tipke **1, 10, 20**
tonovi **18, 19, 21**
trening, planovi **2**
trening u zatvorenom **2, 14**
treniranje **1, 3, 11, 17**
 planovi **2**
treniranje za triatlon **1**

U

udaljenost, upozorenja **17**
UltraTrac **18**
uparivanje
 ANT+ senzori **5**
 pametni telefon **9**
uparivanje ANT+ senzora **14**
upozorenja **17, 18**
USB **21**
 prekid veze **12**
utrkivanje **3**

V

veličina bazena **2**
vertikalna oscilacija **5**
vibracija **19**
VIRB daljinski upravljač **11**
Virtual Partner **3**
vježbanje **2, 3**
 učitavanje **2**
vremenske zone **19**
vrijeme **10, 19**
 postavke **18**
 upozorenja **17**
vrijeme dodira s tlom **5, 6**

W

widjeti **4, 10, 11**

Z

zaključavanje, tipke **1**
zamjena baterije **20**
zaslon **19**
zaveslaji **2**
zone
 napajanje **14**
 puls **4, 5**
 vrijeme **19**

