

GARMIN®

Forerunner® 735XT



Priročnik za uporabo

© 2016 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, VIRB® in Virtual Partner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™, Varia Vision™ in Vector™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Apple® in Mac® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Shimano® in Di2™ sta blagovni znamki družbe Shimano, Inc. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. Training Stress Score™, Intensity Factor™, in Normalized Power™ so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A02924

Kazalo vsebine

Uvod	1	Sledenje dejavnostim	9
Tipke	1	Vklp merjenja aktivnosti	9
Zaklepanje in odklepanje tipk naprave	1	Uporaba opozorila za gibanje	9
Odpiranje menija	1	Spremljanje spanja	9
Ikone	1	Samodejni cilj	9
Vadba	1	Minute intenzivnosti	9
Tek	1	Zbiranje minut intenzivnosti	9
Dejavnosti z več športi	1	Pametne funkcije	9
Vadba za triatlon	1	Združevanje s pametnim telefonom	9
Srčni utrip med plavanjem	1	Obvestila telefona	9
Plavanje v bazenu	2	Omogočanje Bluetooth Obvestil	9
Plavanje v odprtih vodah	2	Ogled obvestil	9
Plavalna terminologija	2	Upravljanje obvestil	9
Dejavnosti v zaprtih prostorih	2	Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo	10
Vadbe	2	Odpiranje upravljanja glasbe	10
Spremljanje vadbe v spletu	2	Iskanje izgubljenega pametnega telefona	10
Začetek vadbe	2	Pripomočki	10
Koledar vadb	2	Prikaz pripomočkov	10
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	2	O pripomočku Moj dan	10
Intervalne vadbe	2	Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth	10
Ustvarjanje intervalne vadbe	2	Ogled pripomočka za vreme	10
Začetek intervalne vadbe	3	Daljinski upravljalnik za VIRB	10
Ustavitev vadbe	3	Upravljanje športne kamere VIRB	10
Preklic vadbe	3	Uporaba načina Ne moti	11
Uporaba funkcije Virtual Partner®	3	Povezane funkcije Bluetooth	11
Nastavitev cilja vadbe	3	Vklp opozorila o povezavi s pametnim telefonom	11
Preklic cilja vadbe	3	Izklop tehnologije Bluetooth	11
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	3	Funkcije Connect IQ	11
Osební rekordi	3	Prenos funkcij Connect IQ	11
Ogled osebnih rekordov	3	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	11
Obnovitev osebnega rekorda	3	Spreminjanje videza ure	11
Brisanje osebnega rekorda	4	Zgodovina	11
Brisanje vseh osebnih rekordov	4	Ogled zgodovine	11
Funkcije za srčni utrip	4	Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	12
Ogled pripomočka za srčni utrip	4	Ogled vseh podatkovnih vrednosti	12
Nošenje naprave	4	Brisanje zgodovine	12
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	4	Upravljanje podatkov	12
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	4	Brisanje datotek	12
Nastavljanje območij srčnega utripa	4	Odklop kabla USB	12
Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	4	Pošiljanje podatkov v računalnik	12
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®	5	Garmin Connect	12
Dinamika teka	5	Navigacija	12
Vadba z dinamiko teka	5	Dodajanje zemljevida	12
Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	5	Oznake na zemljevidu	12
Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	6	Označevanje lokacije	13
Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	6	Urejanje lokacije	13
Fiziološke meritve	6	Brisanje lokacije	13
Približne ocene najvišjega VO2	6	Ogled trenutne nadmorske višine in koordinat	13
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek	6	Navigacija do shranjene lokacije	13
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje	7	Navigacija nazaj na začetek	13
Ogled predvidenih časov tekem	7	Proge	13
Čas regeneracije	7	Spremljanje proge v spletu	13
Vklp svetovalca za regeneracijo	7	Ogled podrobnosti proge	13
Srčni utrip med regeneracijo	7	Brisanje proge	13
Ogled učinka na telo	7	Ustavitev navigacije	13
Stanje zmogljivosti	7	Senzorji ANT+	14
Ogled stanja zmogljivosti	8	Združevanje senzorjev ANT+	14
Laktatni prag	8	Senzor korakov	14
Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga	8	Tek s senzorjem korakov	14
Pridobivanje ocene FTP	8	Umerjanje senzorja korakov	14
Izvedba testa FTP	8	Vadba z merilniki moči	14
		Nastavitev območij moči	14
		Uporaba elektronskih prestavnih ročic	14
		Zavedanje razmer	14

Združljivi merilniki srčnega utripa	14	Ponovni zagon naprave	20
Dodatna oprema HRM-Swim	14	Čiščenje uporabnikovih podatkov	20
Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa	14	Obnovitev vseh privzetih nastavitev	20
Nošenje senzorja srčnega utripa	14	Ogled informacij o napravi	21
Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim	15	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	21
Nega merilnika srčnega utripa	15	Podaljševanje življenjske dobe baterije	21
Dodatna oprema HRM-Tri	15	Moje dnevno število korakov se ne prikaže	21
Plavanje v bazenu	15	Moja naprava ne piska v hladnem vremenu	21
Nošenje senzorja srčnega utripa	15	Dodatek	21
Shranjevanje podatkov	15	Podatkovna polja	21
Dodatna oprema HRM-Run	15	Cilji pripravljenosti	23
Nošenje senzorja srčnega utripa	15	O območjih srčnega utripa	23
Nega merilnika srčnega utripa	16	Izračuni območij srčnega utripa	23
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	16	Standardne ocene za najvišji VO2	24
Način razširjenega zaslona	16	Ocene FTP	24
Prilagajanje naprave	16	Kazalo	25
Nastavitev uporabniškega profila	16		
Profili dejavnosti	16		
Ustvarjanje profila dejavnosti po meri	16		
Spreminjanje profila dejavnosti	16		
Nastavitve dejavnosti	16		
Prilagajanje podatkovnih zaslonov	17		
Opozorila	17		
Nastavitev opozoril o obsegu	17		
Nastavitev ponavljajočega se opozorila	17		
Nastavitev opozoril o premorih s hojo	17		
Urejanje opozorila	17		
Uporaba funkcije Auto Pause®	17		
Tek z metronomom	17		
Označevanje krogov po razdalji	18		
Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu	18		
Uporaba samodejnega pomikanja	18		
Spreminjanje nastavitve GPS	18		
Uporaba načina UltraTrac	18		
Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	18		
Nastavitve merjenja aktivnosti	18		
Nastavitve sistema	18		
Spreminjanje jezika naprave	18		
Nastavitve časa	18		
Časovni pasovi	18		
Ročna nastavitve časa	18		
Nastavitev alarma	18		
Brisanje alarma	18		
Nastavitve osvetlitve zaslona	19		
Nastavitev zvokov naprave	19		
Spreminjanje merskih enot	19		
Nastavitve oblike	19		
Nastavitev beleženja podatkov	19		
Informacije o napravi	19		
Polnjenje naprave	19		
Specifikacije	19		
Specifikacije naprave Forerunner	19		
Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri	19		
Specifikacije naprave HRM-Run	19		
Nega naprave	19		
Čiščenje naprave	20		
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	20		
Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Swim in HRM-Tri	20		
Odpravljanje težav	20		
Posodobitve izdelkov	20		
Pridobivanje dodatnih informacij	20		
Pridobivanje satelitskih signalov	20		
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	20		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①	⏻	Držite za vklop in izklop naprave. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②	▶	Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③	↶ ↷	Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
④	▲ ▼	Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Izberite ▶ > ▲, če želite izbrati profil dejavnosti. Izberite ▶ > ▼, če želite odpreti meni. Pridržite ▲, če si želite ogledati meni možnosti.

Zaklepanje in odklepanje tipk naprave

Tipke naprave lahko zaklenete in preprečite nenamerno pritiskanje tipk med dejavnostjo ali v načinu ure.

- 1 Držite ▲.
- 2 Izberite **Zakleni napravo**.
- 3 Če želite tipke naprave odkleniti, držite ▲.

Odpiranje menija

- 1 Izberite ▶.
- 2 Izberite ▼.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

📶	Stanje GPS-a
📶	Stanje tehnologije Bluetooth®
❤	Stanje merilnika srčnega utripa
👣	Stanje senzorja korakov
👁	Stanje LiveTrack
🏃	Stanje senzorja hitrosti in kadence
📶	Stanje kolesarske luči Varia™
📶	Stanje kolesarskega radarja Varia
🕶	Stanje Varia Vision™
☀	tempe™ Stanje senzorja
📷	Stanje kamere VIRB®
🔔	Stanje alarma v napravi Forerunner
🔌	Stanje vklopa/izklopa

Vadba

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo (*Polnjenje naprave, stran 19*).

- 1 Izberite ▶ in nato izberite profil dejavnosti.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite ▶, da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.



- 5 Ko končate tek, izberite ▶, da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
 - Če želite shraniti tek in ponastaviti časovnik, izberite **Shrani**. Če si želite ogledati povzetek, lahko izberete tek.



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

Dejavnosti z več športi

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo uporabniško dejavnost z več športi (*Ustvarjanje profila dejavnosti po meri, stran 16*). Ko nastavite profil za več športov, lahko preklapljate med načini športa in si še vedno ogledate skupen čas za vse športe. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek in si med celotno vadbo ogledujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju na triatlonu lahko s profilom dejavnosti triatlona hitro preklopite na posamezno športno disciplino, merite čas posameznega dela in shranite dejavnost.

- 1 Izberite ▶ > ▲ > **Triatlon**.
- 2 Izberite ▶, da zaženete časovnik.
- 3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite ↶.
Za profil dejavnosti triatlona lahko funkcijo za prehode vklopite ali izklopite.
- 4 Ko končate dejavnost, izberite ▶ > **Shrani**.

Srčni utrip med plavanjem

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju med plavanjem ni na voljo.

Pripomočka HRM-Tri™ in HRM-Swim™ beležita in shranjujeta podatke o srčnem utripu med plavanjem. Kadar je merilnik

srčnega utripa pod vodo, podatkov o srčnem utripu ni mogoče videti v združljivih napravah Forerunner.

Časovno merjeno dejavnost morate začeti v združeni napravi Forerunner, da si boste shranjene podatke o srčnem utripu lahko ogledali pozneje. Med intervali počitka, ko niste v vodi, merilnik srčnega utripa pošlje podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner.

Naprava Forerunner samodejno prenese shranjene podatke o srčnem utripu, ko shranite časovno merjeno plavanje. Med prenosom podatkov mora biti merilnik srčnega utripa na suhem, aktiven in v dosegu naprave (do 3 m). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v zgodovini naprave in svojem računu Garmin Connect™.

Plavanje v bazenu

- 1 Izberite ► > **A** > **Plav. v baz.**
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 3 Izberite ►, da zaženete časovnik.
Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 4 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 5 Izberite **A** ali **V**, če si želite ogledati dodatne podatkovne strani (izbirno).
- 6 Če želite med počivanjem začasno ustaviti časovnik, izberite .
- 7 Če želite ponovno zagnati časovnik, izberite .
- 8 Ko končate dejavnost, izberite ► > **Shrani**.

Plavanje v odprtih vodah

Napravo lahko uporabljate pri plavanju v odprtih vodah. Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zaveslajev. Privzetemu profilu za plavanje v odprtih vodah lahko dodajate podatkovne zaslone (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 17*) ali ustvarite svoj profil (*Ustvarjanje profila dejavnosti po meri, stran 16*).

- 1 Izberite **Meni** > **A** > **Odprte vode**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
To lahko traja nekaj minut.
Ko je naprava pripravljena, se stolpci za satelitski signal obarvajo zeleno.
- 3 Izberite ►, da zaženete časovnik.
- 4 Ko končate dejavnost, izberite ► > **Shrani**.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zavesljaj: zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zaveslajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zaveslajev na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitosti. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo Forerunner lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

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

Vadbe

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

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

Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 12*).

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

Začetek vadbe

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

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Moje vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Začni z vadbo**.
- 4 Za začetek vadbe izberite ►.

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

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 12*).

V računu Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe ter jih pošljete v napravo.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 V računu Garmin Connect izberite in razporedite načrt vadbe.
- 3 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 4 Izberite **⋮** > **Pošlji vadbe v napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale. Ko izberete , naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **Meni** > **Trening** > **Intervali** > **Uredi** > **Interval** > **Vrsta**.

- Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odrpto**.
NAMIG: odrpt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odrpto.
- Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite ✓.
- Izberite **Počit.** > **Vrsta**.
- Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odrpto**.
- Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite ✓.
- Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odrpto ogrevanje, izberite **Ogrevanje** > **Vklop**.
 - Če želite vadbi dodati odrpto ohlajanje, izberite **Ohlajanje** > **Vklop**.

Začetek intervalne vadbe

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

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe, lahko kadar koli izberete ↻.
- Če želite ustaviti časovnik, lahko kadar koli izberete ►.

Preklic vadbe

- Med vadbo pridržite ▲.
- Izberite **Prekliči vadbo** > **Da**.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Naprava Virtual Partner je vadbena orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Funkcijo Virtual Partner lahko prilagodite tako, da vadite (tečete, kolesarite ali drugo) pri ciljni hitrosti ali tempu.

OPOMBA: Virtual Partner v načinu plavanja ni na voljo.

- Izberite profil dejavnosti.
- Izberite **Meni** > **Nastavitve dejavnosti** > **Podatkovni zasloni** > **Virtual Partner** > **Stanje** > **Vklop**.
- Izberite **Nastavitev tempa** ali **Nastavitev hitrosti**.
Pri teku lahko kot smernico uporabite tempo ali hitrost (**Nastavitve oblike**, stran 19).
- Vnesite vrednost.
- Izberite ►, da zaženete časovnik.
- Med dejavnostjo izberite ▲ ali ▼, če si želite ogledati zaslon Virtual Partner in kdo je v vodstvu.



Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. To funkcijo lahko uporabljate v profilih za tek, kolesarjenje in katero koli drugo dejavnost z enim športom (razen plavanja). Med vadbeno

dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

- Izberite **Meni** > **Trening** > **Nastavi cilj**.
- Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.
 - Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
Vnesete lahko ciljni čas, uporabite predvidevanje (glede na oceno vašega najvišjega VO2) ali uporabite osebni rekordni čas.
 - Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Na zaslonu s ciljem vadbe je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- Izberite ►, da zaženete časovnik.
- Po potrebi izberite ▲ ali ▼ za ogled zaslona.
- Ko končate dejavnost, izberite ► > **Shrani**.
Prikaže se zaslon s povzetkom, na katerem je prikazano, ali ste prehiteli cilj ali ste za njim zaostali.

Preklic cilja vadbe

- Med dejavnostjo izberite ▲, če si želite ogledati zaslon s ciljem.
- Držite ▲.
- Izberite **Prekliči cilj** > **Da**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmujete lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. To funkcijo lahko uporabljate v profilih za tek, kolesarjenje in katero koli drugo dejavnost z enim športom (razen plavanja). Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

- Izberite **Meni** > **Trening** > **Tekma z dejavnostjo**.
- Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- Izberite dejavnost.
Na zaslonu Virtual Partner je prikazan predvideni končni čas.
- Izberite ►, da zaženete časovnik.
- Ko končate dejavnost, izberite ► > **Shrani**.
Prikaže se zaslon s povzetkom, na katerem je prikazano, ali ste prehiteli prej zabeleženo ali preneseno dejavnost ali ste za njo zaostali.

Osebni rekordi

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

OPOMBA: pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordi tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

- Izberite **Meni** > **Moja statistika** > **Rekordi**.
- Izberite šport.
- Izberite rekord.
- Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 4 Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 4 Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Rekordi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.

Izbrišejo se le rekordi za ta šport.

Funkcije za srčni utrip

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

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), srčni utrip v mirovanju za tekoči dan in grafikon srčnega utripa.

- 1 Na zaslonu z uro izberite **V**.



- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa za zadnji 7 dni, Izberite **▶**.

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so odčitki srčnega utripa v napravi Forerunner 735XT natančnejši, se naprava med tekom ali vadbo ne sme premikati.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek **Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu**, stran 4.
- Za več informacij o natančnosti obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Privzeta nastavitve srčnega utripa za napravo Forerunner je Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če ni povezana z dodatnim merilnikom srčnega utripa.

Izberite **Meni > Nastavitve > Merilnik srčnega utripa > Izklopljeno**.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Ročno lahko vnesete vrednosti srčnega utripa in nastavite obseg posameznega območja. Naprava podpira ločena območja srčnega utripa za tek, kolesarjenje in plavanje.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 2 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 3 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.
- 4 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.
- 5 Izberite **Območja > Glede na**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvisjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% srčnega utripa pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 7 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, če želite dodati različna območja za vsak šport.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje srčnega utripa.

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 16*).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 Če želite prikazati pripomoček za srčni utrip, izberite **V**.

2 Držite **A**.

3 Izberite **Oddajanje srčnega utripa**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le stran s srčnim utripom.

4 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

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

Dinamika teka

Z združljivo napravo Forerunner, združeno z dodatno opremo HRM-Run™ ali drugo dodatno opremo za dinamiko teka, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času. Če je bila napravi Forerunner priložena dodatna oprema HRM-Run, sta ti napravi že povezani.

Dodatna oprema za dinamiko teka ima merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna šest meritev teka.

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

Navpično nihanje: navpično nihanje je poskakovanje med tekom. Prikazuje navpično gibanje vašega telesa, izmerjenega v centimetrih.

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

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

Na zaslonih z dinamiko teka je prikazan barvni merilnik za primarno meritev. Kot primarno meritev lahko prikazete kadenco, navpično nihanje, čas stika s tlemi, uravnoteženost časa stika s tlemi ali navpično razmerje. Barvni merilnik prikazuje, kakšni so vaši podatki o dinamiki teka v primerjavi s podatki drugih tekačev. Barvna območja temeljijo na odstotkih.

Garmin je opravil meritve na veliko tekačih vseh ravni. Vrednosti v rdečem ali oranžnem območju so običajne za manj izkušene ali počasnejše tekače. Vrednosti v zelenem, modrem ali vijoličnem območju so običajne za bolj izkušene ali hitrejšje tekače. Pri bolj izkušenih tekačih so časi stika s tlemi običajno krajši, navpično nihanje in navpično razmerje sta manjša, kadenca pa je višja kot pri manj izkušenih tekačih. Višji tekači imajo običajno nekoliko počasnejšo kadenco, daljše korake in nekoliko večje navpično nihanje. Navpično razmerje je navpično nihanje, deljeno z dolžino koraka. Ni povezano z višino.

OPOMBA: barvni merilnik za uravnoteženost časa stika s tlemi je drugačen (*Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi, stran 6*).

Za več informacij o dinamiki teka obiščite www.garmin.com/runningdynamics. Za dodatne teorije in razlage podatkov dinamike teka si lahko ogledate priznane revije in spletna mesta o teku.

OPOMBA: med hojo čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost nista na voljo.

Uravnoteženost časa stika s tlemi: uravnoteženost časa stika s tlemi prikazuje uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku. Prikazuje odstotni delež. Na primer 53,2 s puščico v levo ali desno.

Dolžina koraka: dolžina koraka je dolžina od enega stika s tlemi do drugega. Meri se v metrih.

Navpično razmerje: Navpično razmerje je razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka. Prikazuje odstotni delež. Nižje število običajno pomeni boljši način teka.

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo HRM-Run ali HRM-Tri ali senzor Running Dynamics Pod ter opraviti združitev z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*).

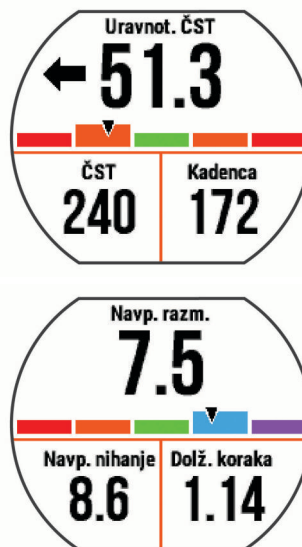
Če je bil napravi Forerunner priložen merilnik srčnega utripa, sta ti napravi že povezani, naprava Forerunner pa je nastavljena tako, da prikazuje dinamiko teka.

1 Izberite **►** in nato izberite dejavnost teka.

2 Izberite **►**.

3 Začnite teči.

4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslone z dinamiko teka.



5 Po potrebi pridržite **A**, če želite urediti način prikazovanja podatkov o dinamiki teka.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg navpičnega nihanja	Navpično razmerje	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 6,4 cm	< 6,1 %	< 218 ms
Modro	70–95	174–183 korakov/min	6,4–8,1 cm	6,1–7,4 %	218–248 ms
Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	8,2–9,7 cm	7,5–8,6 %	249–277 ms
Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	9,8–11,5 cm	8,7–10,1 %	278–308 ms
Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 11,5 cm	> 10,1 %	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

Uravnoteženost časa stika s tlemi meri simetrijo teka in je prikazana kot odstotek skupnega časa stika s tlemi. Vrednost 51,3 % s puščico v levo na primer pomeni, da je tekač dlje časa v stiku s tlemi z levo nogo. Če sta na podatkovnem zaslonu prikazani obe številki, na primer 48–52, je 48 % vrednost za levo nogo in 52 % za desno nogo.

Barvno območje	Rdeče	Oranžno	Zeleno	Oranžno	Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Ekipa Garmin je med razvijanjem in preskušanjem dinamike teka odkrila povezave med poškodbami in večjo neuravnoteženostjo pri določenih tekačih. Uravnoteženost časa stika s tlemi pri številnih tekačih bolj odstopa od vrednosti 50–50, kadar tečejo navzgor ali navzdol. Večina tekaških trenerjev se strinja, da je simetričen način teka dober. Koraki vrhunskih tekačev so hitri in uravnoteženi.

Med tekom lahko opazujete barvni merilnik ali podatkovno polje, po teku pa si povzetek lahko ogledate v računu Garmin Connect. Tako kot drugi podatki o dinamiki teka je tudi uravnoteženost časa stika s tlemi količinska meritev, na podlagi katere se lažje seznanite s svojim načinom teka.

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Run.
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
 - Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
 - Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.
- OPOMBA:** čas stika s tlemi in njegova uravnoteženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

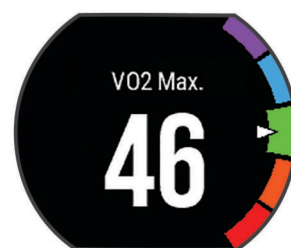
dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga s srčnim utripom in tempom.

Približne ocene najvišjega VO2

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

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Fiziološke meritve

Za te fiziološke meritve je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa. Meritve so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat.

OPOMBA: ocene so na začetku lahko netočne. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže.

Predvideni časi tekem: naprava z oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno telesno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

Svetovalec za regeneracijo: svetovalec za regeneracijo prikazuje, koliko časa še potrebujete, da si boste popolnoma opomogli in boste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Učinek na telo: za učinek na telo je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Pri učinku na telo se meri spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko

Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžna	Zmerno
Rdeča	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 24*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 16](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Naprava potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

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

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, potrebujete združljiv merilnik srčnega utripa in merilnik moči. Merilnik moči mora biti združen z napravo Forerunner ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 14](#)). Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 16](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)).

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

- 1 Vsaj 20 minut kolesarite na prostem z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 2 Po vožnji izberite **Shrani**.
- 3 Izberite **Meni > Moja statistika > Najvišji VO2 > Kolesarstvo**.

Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

Uspešnost in natančnost izračuna najvišjega VO2 sta višji, ko kolesarite enakomerno in pri precej visoki težavnosti ter ko se srčni utrip in moč ne spreminjata preveč.

- Pred vožnjo preverite, ali naprava, merilnik srčnega utripa in merilnik moči pravilno delujejo, so združeni in imajo dovolj napolnjeno baterijo.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte srčni utrip nad 70 % svojega najvišjega srčnega utripa.
- Med 20-minutno vožnjo vzdržujte čim bolj konstantno moč.
- Izogibajte se razgibanemu terenu.
- Izogibajte se vožnji v skupini, kjer je veliko vožnje v zavetrju.

Ogled predvidenih časov tekem

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 16](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)). Naprava z oceno najvišjega VO2 ([Približne ocene najvišjega VO2, stran 6](#)) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

Izberite **Meni > Moja statistika > Predvidevanje tekem**.

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

Čas regeneracije

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

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

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

Vklop svetovalca za regeneracijo

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 16](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4](#)).

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Svetovalec za regen. > Stanje > Vklop**.

- 2 Začnite teči.

- 3 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.



Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Potem ko se prikaže ta vrednost, lahko dejavnost shranite ali zavržete.

Ogled učinka na telo

Preden si lahko ogledate učinek na telo, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 14](#)).

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

NAMIG: Garmin priporoča, da učinek na telo izmerite vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah.

- 1 Izberite **Programi > HRV Stress Test > Izmeri**.
- 2 3 minute stojte in mirujte.



Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesne

pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

Vrednosti stanja zmogljivosti segajo od -20 do +20. Po prvih 6–20 minutah dejavnosti naprava prikaže vrednost stanja zmogljivosti. Vrednost +5 na primer pomeni, da ste spočiti, sveži in sposobni dobro teči ali kolesariti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate svojo zmogljivost med celotno dejavnostjo. Stanje zmogljivosti je lahko tudi kazalnik za raven utrujenosti, zlasti na koncu dolgega vadbenega teka ali kolesarjenja.

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in se seznanji z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 6*).

Ogled stanja zmogljivosti

1 Dodajte **Stanje zmogljivosti** na podatkovni zaslon (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 17*).

2 Začnite teči.

Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.



3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom.

Laktatni prag

Laktatni prag je intenzivnost vadbe, pri kateri se v krvnem obtoku začne nabirati laktat (mlečna kislina). Pri teku je to ocenjena raven napora ali tempo. Ko tekač preseže prag, se utrujenost vse hitreje povečuje. Izkušeni tekači prag dosežejo pri približno 90 % svojega najvišjega srčnega utripa in tempu, ki je nekje med tempom pri teku na 10 km in tempom na polmaratonu. Povprečni tekači laktatni prag pogosto dosežejo pri srčnem utripu, ki je znatno nižji od 90 % njihovega najvišjega srčnega utripa. Če veste, kakšen je vaš laktatni prag, lažje določite, kako naporno lahko vadite ali kdaj lahko pospešite na tekmovanju.

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4*).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*). Imeti morate tudi oceno najvišjega VO2 za prejšnji tek (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 6*).

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med zelo intenzivnimi teki s prsnim merilnikom srčnega utripa.

1 Izberite profil za tek na prostem.

Za dokončanje testa je potreben GPS.

2 Izberite **Meni > Moja statistika > Laktatni prag > Opravite vodeni test**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.



4 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi laktatni prag.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni laktatni prag.

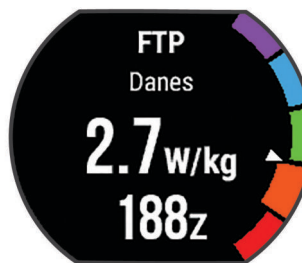
Pridobivanje ocene FTP

Predn si lahko ogledate oceno funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*) ter si zagotoviti oceno najvišjega VO2 za kolesarjenje (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 6*).

Naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2.

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Funkcionalni prag moči > Samod. zaznav. > Vklp**.

Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžna	Zmerno
Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP, stran 24*).

2 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Izvedba testa FTP

Predn lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*) ter si zagotoviti oceno najvišjega VO2 za kolesarjenje (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 6*).

1 Izberite **Meni > Moja statistika > Funkcionalni prag moči > Opravite vodeni test**.

2 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

3 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje.

Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
- Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Sledenje dejavnostim

Vklop merjenja aktivnosti

Z merjenjem aktivnosti beležite dnevno število korakov, cilj korakov, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

1 Izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Vklop**.

Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

2 Na zaslonu z uro izberite **V** za ogled pripomočka za merjenje aktivnosti.

Število korakov se redno posodablja.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve zvokov naprave*, stran 19).

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

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: dreameži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov.

Samodejni cilj

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



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

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot so ameriško združenje Centers for Disease Control and Prevention, združenje American Heart Association® in Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne

dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Pametne funkcije

Združevanje s pametnim telefonom

Če želite dokončati nastavev in uporabljati vse funkcije naprave, napravo Forerunner povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile v pametni telefon.
- 2 V napravi Forerunner izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Združevanje z mobilno napravo**.
- 3 Odprite program Garmin Connect Mobile.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v nastavitvah izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon v doseg in združen z napravo. Ko telefon prejme sporočilo, obvesti napravo.

Omogočanje Bluetooth Obvestil

- 1 Izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Pametna obvestila**.
 - 2 Izberite **Med dejavnostjo** > **Obvestila**.
 - 3 Izberite **Izklopljeno**, **Prikaži samo klice** ali **Prikaži vse**.
 - 4 Izberite **Ne med dejavnostjo** > **Obvestila**.
 - 5 Izberite **Izklopljeno**, **Prikaži samo klice** ali **Prikaži vse**.
- OPOMBA:** spremenite lahko zvoke za obvestila.

Ogled obvestil

- Ko se v napravi Forerunner prikaže obvestilo, za ogled obvestila izberite **▶**.
- Če želite počistiti obvestilo, izberite **V**.
- Na zaslonu z uro izberite **▲** za ogled vseh obvestil v pripomočku za obvestila.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate pametni telefon Apple®, v nastavitvah obvestil v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon z operacijskim sistemom Android™, v programu Garmin Connect Mobile izberite **Nastavitve > Pametna obvestila**.

Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu med dejavnostjo

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

Program Garmin Connect Mobile lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi vključujejo število krogov in čas kroga, tempo ali hitrost in podatke o srčnem utripu. Med predvajanjem zvočnega poziva program Garmin Connect Mobile utiša primarni zvok pametnega telefona, da lahko telefon predvaja obvestilo. Ravni glasnosti lahko prilagodite v programu Garmin Connect Mobile.

OPOMBA: zvočni poziv Opozorilo o krogu je omogočen privzeto.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Izberite **Možnosti dejavnosti > Zvočni pozivi**.

Odpiranje upravljanja glasbe

Če želite uporabljati upravljanje glasbe, mora biti združljiv pametni telefon združen z napravo.

Pridržite **A** in izberite **Upravljanje glasbe**.

Iskanje izgubljenega pametnega telefona

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

- 1 Na zaslonu z uro izberite **A** za ogled pripomočka za upravljanje.
- 2 Izberite **► > Poišči moj telefon**.
Naprava Forerunner začne iskati združeni pametni telefon. Na zaslonu naprave Forerunner se prikažejo stolpci, ki ustrezajo moči signala Bluetooth, pametni telefon pa se oglasi z zvočnim opozorilom.
- 3 Za prekinitev iskanja izberite **↶**.

Pripomočki

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

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno.

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

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Meritve vključujejo zadnji zabeleženi šport, minute intenzivnosti, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Merjenje aktivnosti: meri dnevno število korakov, cilj korakov, prepotovano razdaljo, kalorije in statistične podatke o spanju.

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

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm), srčni utrip v mirovanju za tekoči dan in grafikon srčnega utripa.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa in skupno razdaljo za tekoči teden.

Kontrolniki: omogoča vklop in izklop povezlivosti Bluetooth in funkcij, vključno s funkcijama Ne moti in Poišči moj telefon ter ročno sinhronizacijo.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo Forerunner.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Prikaz pripomočkov

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

Na zaslonu z uro izberite **A** ali **V**.

Pripomočki, ki so na voljo, vključujejo merjenje srčnega utripa in merjenje aktivnosti.

O pripomočku Moj dan

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

Pripomoček za upravljanje tehnologije Bluetooth

	Vklopi ali izklopi način Ne moti.
	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth.
	Sinhronizira podatke s programom Garmin Connect Mobile.
	Aktivira funkcijo Poišči moj telefon. Pošlje signal v pametni telefon, ki je združen in v dosegu naprave Forerunner.

Ogled pripomočka za vreme

- 1 Na zaslonu z uro izberite **V** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **►** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Pomaknite se navzdol za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z napravo Forerunner (**Združevanje senzorjev ANT+, stran 14**).
- 3 V napravi Forerunner izberite dodatno opremo VIRB.
Ko je dodatna oprema VIRB združena, se zaslon VIRB doda med podatkovne zaslone aktivnega profila.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Vkl./izkl. časovnika**, če želite kamero upravljati s časovnikom **►**.
Snemanje videa se samodejno sproži in zaustavi s časovnikom naprave Forerunner.

- Izberite **Ročno**, če želite kamero upravljati z bližnjičnim menijem. Na zaslonu pripomočka VIRB lahko za upravljanje kamere držite ►.

Uporaba načina Ne moti

Preden lahko uporabite način Ne moti, morate napravo združiti s pametnim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 9*).

Način Ne moti lahko uporabite za izklop zvokov, vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.

- 1 Na zaslonu z uro izberite ▲ za ogled pripomočka za upravljanje.
- 2 Izberite ► > **Ne moti** > **Vklop**.
Način Ne moti lahko izklopite v pripomočku za upravljanje.
- 3 Po potrebi izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Ne moti** > **Čas spanja** > **Vklop**.
Naprava vklopi način Ne moti v obdobju običajnih ur spanja.

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

Connect IQ™: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

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

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

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

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

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

Prenašanje vadb in prog: omogoča vam, da v programu Garmin Connect Mobile poiščete vadbe in proge ter jih brezžično pošljete v napravo.

Vklop opozorila o povezavi s pametnim telefonom

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

Izberite **Meni** > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Opoz. o povezavi** > **Vklop**.

Izklop tehnologije Bluetooth

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

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Connect IQ Mobile. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ Mobile prenesete funkcije, morate napravo Forerunner združiti s pametnim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 9*).

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

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Spreminjanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga morate namestiti iz trgovine Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 11*).

- 1 V videzu ure pridržite ▲.
- 2 Izberite **Možnosti ure** > **Videz ure** > **Connect IQ**.
- 3 Izberite ▲ ali ▼, da si ogledate videze ure.
- 4 Izberite ►, da izberete videz ure.

Zgodovina

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

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

Ogled zgodovine

- 1 Izberite **Meni** > **Zgodovina** > **Dejavnosti**.
- 2 Izberite ▲ ali ▼, če si želite ogledate shranjene dejavnosti.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
 - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite ogledati dejavnost (potrben je GPS).
 - Izberite **Čas v območju**, če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa.
 - Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Čas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Brisanje zgodovine

- 1 Izberite možnost **Meni > Zgodovina > Možnosti**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Potrdite izbiro.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

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

Odklop kabla USB

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

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

Pošiljanje podatkov v računalnik

Podatke o dejavnostih lahko ročno naložite v račun Garmin Connect prek kabla USB.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

- 2 Obiščite www.garminconnect.com.

- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

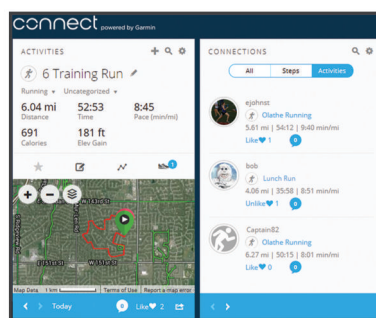
Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

Dostop do trgovine Connect IQ: prenesete lahko programe, videze ure, podatkovna polja in pripomočke.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS naprave si lahko ogledate svojo pot na zemljevidu, shranjujete lokacije in poiščete pot domov.

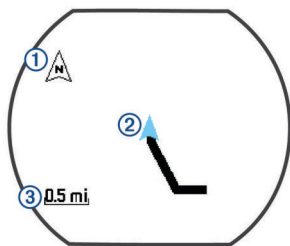
Dodajanje zemljevida

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v profilu dejavnosti.

- 1 Izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni > Zemljevid > Stanje > Vkllop**.

Oznake na zemljevidu

Ko sprožite časovnik in se začnete premikati, se na zemljevidu prikaže črna črta, ki prikazuje prepotovano pot.



①	Kaže proti severu
②	Trenutna lokacija in smer
③	Raven povečave

Označevanje lokacije

Preden lahko označite lokacijo, morate v profilu dejavnosti omogočiti zaslon z zemljevidom in poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v napravo. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
- 2 Izberite **V** za ogled zemljevida.
- 3 Držite **A**.
- 4 Izberite **Shrani položaj**.

Lokacija se skupaj z datumom in časom prikaže na zemljevidu.

Urejanje lokacije

Ime shranjene lokacije lahko spremenite.

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Ime**.
- 4 Uredite ime in izberite **✓**.

Brisanje lokacije

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Izbriši > Da**.

Ogled trenutne nadmorske višine in koordinat

NAMIG: postopek prikaže podrobnosti o lokaciji in predstavlja drug način, na katerega lahko shranite trenutno lokacijo.

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Kje sem?**.
Preden lahko naprava prikaže informacije o vaši lokaciji, mora poiskati satelite.
- 2 Če je treba, izberite **Shrani položaj**.

Navigacija do shranjene lokacije

Predn lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora naprava poiskati satelite.

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite lokacijo.
- 3 Izberite **Pojdi**.
Prikaže se kompas. Puščica kaže proti shranjeni lokaciji.
- 4 Izberite **V**, če si želite ogledati zemljevid (izbirno).
Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne do shranjene lokacije.
- 5 Izberite **▶**, če želite sprožiti časovnik in zabeležiti dejavnost.

Navigacija nazaj na začetek

Predn lahko začnete z navigacijo nazaj na začetek, morate poiskati satelite, zagnati časovnik in začeti z dejavnostjo.

Med dejavnostjo se lahko kadar koli vrnete na začetno lokacijo. Če na primer tečete po mestu, ki ga ne poznate, in ne veste, kako se vrniti na začetek steze ali v hotel, lahko začnete z navigacijo do začetne lokacije. Ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Zadržite tipko **A**.
- 2 Izberite **Navigacija > Nazaj na začetek**.
Prikaže se kompas.
- 3 Premaknite se naprej.
Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo napravo obrnite v smer, v katero se premikate.

Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto.

Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje. Če ste na primer prvotno progo opravili v 30 minutah, lahko tekmujete proti Virtual Partner in poskušate opraviti progo v manj kot 30 minutah.

Spremljanje proge v spletu

Predn lahko progo prenesete iz računa Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 12).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Ustvarite novo progo ali izberite obstoječo.
- 4 Izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Odklopite napravo in jo vklopite.
- 6 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 7 Izberite progo.
- 8 Izberite **Začni s progo**.
- 9 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.
Zemljevid prikaže progo in informacije o stanju na vrhu zaslona.
- 10 Če je treba, izberite **V**, da si ogledate dodatne podatkovne zaslone.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Višinski prerez**, če si želite ogledati izris višine proge.
 - Izberite **Ime**, če si želite ogledati in urediti ime proge.

Brisanje proge

- 1 Izberite **Meni > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Izbriši > Da**.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo izberite **V** za ogled kompasa ali zemljevida.
- 2 Držite **A**.
- 3 Izberite **Ustavi navigacijo > Da**.

Senzorji ANT+

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

Združevanje senzorjev ANT+

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin. Ko senzor ANT+ prvič povežete z napravo, morate napravo in senzor združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če je bil napravi priložen senzor ANT+, sta naprava in senzor že povezana.

- 1 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa.
- 2 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.
Ko naprava zazna senzor, se prikaže sporočilo. Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.
- 3 Po potrebi za upravljanje senzorjev ANT+ izberite **Meni > Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*).

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

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite dejavnost teka.
- 3 Začnite teči.

Umerjanje senzorja korakov

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

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (kot je sistem Vector™) obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči, stran 14*).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril o obsegu, stran 17*).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 17*).

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in

omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Na domačem zaslonu izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika > Območja moči > Glede na**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **W**, če si želite ogledati in urediti območja v vatih.
 - Izberite **% FTP**, če si želite ogledati in urediti območja kot odstotek funkcionalnega praga moči.
- 3 Izberite **FTP** in vnesite vrednost za FTP.
- 4 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 5 Če je treba, izberite **Najmanj** in vnesite najmanjšo vrednost moči.

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 14*). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 17*). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

Napravo Forerunner lahko uporabljate skupaj z napravo Varia Vision, pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Forerunner (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express, stran 21*).

Združljivi merilniki srčnega utripa

Ta naprava je združljiva z vsemi merilniki srčnega utripa Garmin. Tej napravi so lahko priloženi naslednji vrhunski merilniki srčnega utripa.

- Dodatna oprema HRM-Swim (*Dodatna oprema HRM-Swim, stran 14*)
- Dodatna oprema HRM-Tri (*Dodatna oprema HRM-Tri, stran 15*)
- Dodatna oprema HRM-Run (*Dodatna oprema HRM-Run, stran 15*)

Dodatna oprema HRM-Swim

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

Pred prvim plavanjem si vzemite čas in prilagodite velikost merilnika srčnega utripa. Merilnik se mora dovolj tesno oprijemati, da se ne premakne, ko se odrinete od roba bazena.

- Izberite razširitveni pasček in ga pritrdite na elastični konec merilnika srčnega utripa.

Merilniku srčnega utripa so priloženi trije razširitveni pasčki, ki se prilagajajo različnim obsegom prsi.

NAMIG: srednji razširitveni pasček se prilaga večini velikosti majic (od velikosti M do velikosti XL).

- Merilnik srčnega utripa si namestite na hrbet, da lahko enostavno nastavite drsnik na razširitvenem pasčku.
- Merilnik srčnega utripa si namestite na prsi, da lahko enostavno nastavite drsnik na merilniku srčnega utripa.

Nošenje senzorja srčnega utripa

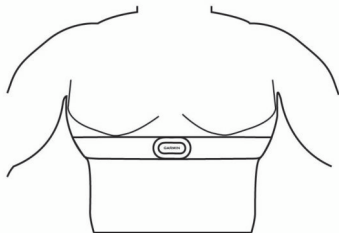
Senzor srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico.

- 1 Za popolno prileganje izberite razširitveni pasček.
- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.

Stik med kljukico ① in zanko ② mora biti na vaši desni strani.



- 3 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.



OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

- 4 Merilnik srčnega utripa si zategnite tako, da je tesno oprijet okoli prsi, vendar ni pretesen.

Ko si namestite merilnik srčnega utripa, je merilnik aktiven ter shranjuje in oddaja podatke.

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

- Prilagodite oprijetost merilnika srčnega utripa in razširitvenega paščka, če vam merilnik srčnega utripa drsi s prsi pri odzivu od roba bazena.
- Za ogled podatkov o srčnem utripu vstanite med intervali, da je merilnik srčnega utripa nad vodo.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ga ročno operite z majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.

OPOMBA: če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Dodatna oprema HRM-Tri

V razdelku HRM-Swim tega priročnika je razloženo snemanje srčnega utripa med plavanjem (*Plavanje v odprtih vodah, stran 2*).

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

Merilnik srčnega utripa ročno operite po vsaki izpostavljenosti kloru ali drugim kemikalijam, ki se uporabljajo v bazenih. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje merilnik srčnega utripa.

Dodatna oprema HRM-Tri je zasnovana predvsem za plavanje v odprtih vodah, vendar jo lahko občasno uporabite za plavanje v bazenu. Med plavanjem v bazenu merilnik srčnega utripa nosite pod kopalkami ali triatlonsko majico. Sicer vam lahko pri odzivu od roba bazena zdrsne s prsi.

Nošenje senzorja srčnega utripa

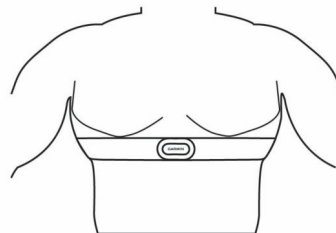
Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- 1 Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrdite razširitveni pašček.

- 2 Navlažite elektrodi ① na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 4 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

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

Shranjevanje podatkov

Merilnik srčnega utripa lahko shrani do 20 ur podatkov pri posamezni dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Časovno merjeno dejavnost lahko začnete v združeni napravi Forerunner in merilnik srčnega utripa bo beležil podatke o srčnem utripu tudi, če se boste odmaknili od naprave. Na primer, podatke o srčnem utripu lahko beležite med vadbo ali ekipnimi športi, pri katerih ni mogoče nositi ur. Merilnik srčnega utripa samodejno pošlje shranjene podatke o srčnem utripu v napravo Forerunner, ko shranite dejavnost. Med nalaganjem podatkov mora biti merilnik srčnega utripa aktiven in v dosegu naprave (do 3 m).

Dodatna oprema HRM-Run

Nošenje senzorja srčnega utripa

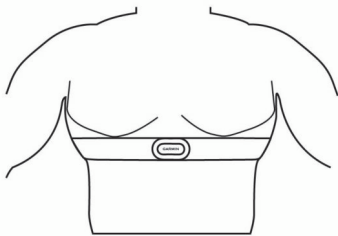
Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- 1 Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrdite razširitveni pašček.

- 2 Navlažite elektrodi ① na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.



Stik med zanko ② in kljukico ③ mora biti na vaši desni strani.

- 4 Merilnik srčnega utripa si ovijte okoli prsi in kljukico pritrdite na zanko.

OPOMBA: prepričajte se, da oznaka za nego ni prepognjena.

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

- Merilnik srčnega utripa sperite po vsaki uporabi.
- Na vsakih sedem uporab ali po vsakem plavanju v bazenu ga ročno operite z majhno količino blagega detergenta, kot je na primer detergent za pomivanje posode.

OPOMBA: če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete merilnik srčnega utripa.

- Merilnika srčnega utripa ne perite v pralnem stroju in ne sušite v sušilnem stroju.
- Merilnik srčnega utripa posušite tako, da ga obesite ali položite na ravno podlago.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 16*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.

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

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

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

Način razširjenega zaslona

Z načinom razširjenega zaslona lahko med kolesarjenjem ali triatlonom podatkovna polja naprave Forerunner prikažete v združljivi napravi Edge. Za dodatne informacije si oglejte priročnik za uporabo naprave Edge.

Prilagajanje naprave

Nastavitve uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže in območij srčnega utripa. Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Izberite **Meni > Moja statistika > Profil uporabnika**.

- 2 Izberite možnost.

Profili dejavnosti

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

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

Ustvarjanje profila dejavnosti po meri

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profili dejavnosti > Dodaj novo**.

- 2 Izberite šport.

- 3 Izberite barvo za poudarjanje.

- 4 Izberite ime profila ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena profilov vključujejo številko. Na primer Tek(2).

- 5 Izberite možnost:

- Izberite **Uporabi privzeto**, če želite profil po meri ustvariti iz privzetih nastavitve sistema.
- Izberite kopijo obstoječega profila, če želite profil po meri ustvariti iz enega od shranjenih profilov.

OPOMBA: če ustvarjate profil za več športov po meri, lahko izberete dva ali več profilov in vključite prehode.

- 6 Če je treba, izberite možnost:

- Izberite **Da**, če želite med dejavnostjo vklopiti GPS.
- Izberite **Ne**, če želite med dejavnostjo izklopiti GPS.

- 7 Izberite možnost:

- Izberite **Urejanje nastavitvev**, če želite prilagoditi določene nastavitve profila.
- Izberite **Končano**, če želite shraniti in uporabljati profil po meri.

Spreminjanje profila dejavnosti

Naprava ima privzete profile dejavnosti. Spremenite lahko kateri koli shranjen profil dejavnosti.

NAMIG: privzeti profili dejavnosti uporabljajo določeno barvo za poudarjanje za vsak šport. Profil dejavnosti za več športov spremeni barvo za poudarjanje, ko zamenjate šport.

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

- 2 Izberite profil.

Profil dejavnosti lahko uporabite, uredite ali odstranite.

Nastavitve dejavnosti

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne strani ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Izberite **► > ▲**, profil dejavnosti in nato **▼ > Nastavitve dejavnosti**

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Uporaba funkcije Auto Pause*, stran 17).

Samodejno pomikanje: omogoča samodejno pomikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja*, stran 18).

Začetek odštevanja: omogoči odštevalnik časa za intervale plavanja v bazenu.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 17*).

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja. Če uporabite možnost GPS + GLONASS, se baterija prazni hitreje, kot če uporabite le možnost GPS. Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto (*Uporaba načina UltraTrac, stran 18*).

Krogi: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Označevanje krogov po razdalji, stran 18*) in sporočilo opozorila o krogu (*Prilaganje sporočila v opozorilu o krogu, stran 18*).

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali enakomernejši kadenci (*Tek z metronomom, stran 17*).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Casovna omejitev za varčevanje z energijo: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 18*).

Ponovi: omogoča možnost ponovitve pri dejavnostih z več športi. To možnost lahko na primer uporabite za dejavnosti, ki vključujejo več prehodov, denimo za plavanje/tek.

Opozor. o odsekih: omogoči pozive, ki vas opozorijo na bližajoče se odseke.

Vrsta zamaha: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Prilaganje podatkovnih zaslonov

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni**.
- 2 Izberite zaslon.
Nekatere zaslone lahko samo vklopite ali izklopite.
- 3 Če je treba, uredite število podatkovnih polj.
- 4 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Opozorila

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

Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate na primer izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 4*).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite vrsto opozorila.
Glede na dodatno opremo in profil dejavnosti lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost in kadenco.
- 3 Če je treba, vklopite opozorilo.
- 4 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi piska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
 - Izberite **Cas, Razdalja ali Kalorije**.

- 3 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*).

Nastavitev opozoril o premorih s hojo

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

OPOMBA: opozorila o premorih s hojo so na voljo le za profile za tek.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Tek/hoja > Stanje > Vklop**.
- 2 Vnesite čas intervala teka.
- 3 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*).

Urejanje opozorila

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Alarmi**.
- 2 Izberite opozorilo.
- 3 Uredite vrednosti ali nastavitve opozorila.

Uporaba funkcije Auto Pause®

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Auto Pause**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
 - Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost.

Tek z metronomom

Funkcija metronoma predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci.

OPOMBA: metronom v profilu za kolesarjenje ali plavanje ni na voljo.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Metronom > Stanje > Vklop**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripov na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Izberite **Zvoki**, če želite prilagoditi zvok metronoma.

- 3 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 4 Izberite , če se želite vrniti na zaslon s časovnikom.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.
- 6 Začnite teči.
Metronom se zažene samodejno.
- 7 Med tekom izberite **V**, če si želite ogledati zaslon z metronomom.
- 8 Če je treba, držite **A**, da spremenite nastavitve metronoma.

Označevanje krogov po razdalji

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Krogi > Samodejno razdalja**.

- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*).

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

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

Prilagodite lahko eno ali dve podatkovni polji, ki se pojavita v sporočilu opozorila o krogu.

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

Uporaba samodejnega pomikanja

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

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

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljše učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejše določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS življenjsko dobo baterije skrajša bolj kot samo uporaba načina GPS.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > GPS + GLONASS**.

Uporaba načina UltraTrac

Preden začnete uporabljati način UltraTrac, umerite napravo tako, da nekajkrat tečete na prostem v običajnem načinu GPS.

Način UltraTrac lahko uporabljate za daljše dejavnosti. Način UltraTrac je nastavev GPS-a, ki občasno izklaplja GPS, da varčuje z energijo baterije. Ko je GPS izklopljen, izračunava naprava hitrost in razdalja z merilnikom pospeška. Natančnost hitrosti, razdalje in podatkov o stezi je v načinu UltraTrac nižja. Natančnost podatkov se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > GPS > UltraTrac**.

NAMIG: pri daljših dejavnosti premislite tudi o uporabi drugih možnosti za varčevanje z energijo baterije (*Podaljševanje življenjske dobe baterije, stran 21*).

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme.

Izberite **Meni > Nastavitve dejavnosti > Casovna omejitev za varčevanje z energijo**.

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

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

Nastavitve merjenja aktivnosti

Izberite **Meni > Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: omogoča funkcijo za merjenje aktivnosti.

Op. o prem.: prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*).

Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Nastavitve jezika (*Spreminjanje jezika naprave, stran 18*)
- Časovne nastavitve (*Nastavitve časa, stran 18*)
- Nastavitve osvetlitve zaslona (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 19*)
- Zvočne nastavitve (*Nastavitev zvokov naprave, stran 19*)
- Nastavitve enot (*Spreminjanje merskih enot, stran 19*)
- Nastavitve oblike (*Nastavitve oblike, stran 19*)
- Nastavitve beleženja podatkov (*Nastavitev beleženja podatkov, stran 19*)

Spreminjanje jezika naprave

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

Nastavitve časa

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

Videz ure: omogoča izbiranje videza ure.

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

Ozadje: nastavi črno ali belo ozadje.

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

Nast. samodejno: omogoča ročno ali samodejno nastavev časa glede na položaj GPS-a.

Časovni pasovi

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

Ročna nastavev časa

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura > Nast. samodejno > Izklopljeno**.
- 2 Izberite **Nastavev časa** in vnesite uro.

Nastavev alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi > Dodaj novo > Stanje > Vkllop**.
- 2 Izberite **Čas** in vnesite čas.
- 3 Izberite **Zvoki** in izberite možnost.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.

Brisanje alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarmi**.
- 2 Izberite alarm.
- 3 Izberite **Odstrani > Da**.

Nastavitve osvetlitve zaslona

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

Tipke in opozorila: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk in opozorilih.

Zasuk zapestja: omogoča, da naprava samodejno vklopi osvetlitev zaslona, ko zapestje zasukate proti telesu.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

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

Spreminjanje merskih enot

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

1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Enote**.

2 Izberite vrsto meritve.

3 Izberite mersko enoto.

Nastavitve oblike

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

Nastavitev tempa ali hitrosti: nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa za tek, kolesarjenje in druge dejavnosti. Ta nastavitev vpliva na številne možnosti vadbe, zgodovino in opozorila.

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

Nastavitev beleženja podatkov

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

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

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

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

- 1 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje ① trdno povežite z napravo.



- 2 Kabel USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 9 tednov Do 8 tednov z merjenjem aktivnosti Do 4 tedne z merjenjem aktivnosti in obvestili pametnega telefona Do 11 dni z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo, način ure	Do 16 ur v načinu GPS Do 14 ur v načinu GPS in z merjenjem srčnega utripa na zapestju Do 10 ur v načinu GPS + GLONASS in z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Avtonomija baterije, način UltraTrac	Do 24 ur Do 21 ur z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/ protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth

Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Čas napajanja z baterijo HRM-Swim	Do 18 mesecev (približno 3 ure/teden)
Čas napajanja z baterijo HRM-Tri	Do 10 mesecev za vadbo za triatlon (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz pri nazivni moči +1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Specifikacije naprave HRM-Run

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	1 leto (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/ protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

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

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

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

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

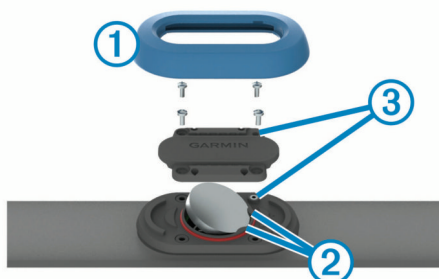
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

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

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Swim in HRM-Tri

1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.



2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.

3 Odstranite pokrov in baterijo.

4 Počakajte 30 sekund.

5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka. Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.

6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake. Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.

OPOMBA: ne privijte preveč.

7 Namestite manšeto.

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

Odpravljanje težav

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Spreadna stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

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

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

Ponovni zagon naprave

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

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

1 Držite  15 sekund.

Naprava se izklopi.

2 Za vklop naprave eno sekundo držite .

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

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

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

2 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .

3 Izberite **Da**.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

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

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije (elektronska nalepka) in licenčno pogodbo.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > O napravi**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

2 Sledite navodilom na zaslonu.

3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 19*).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo, stran 18*).
- Izključite spremljanje dejavnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 18*).
- Izberite interval beleženja za **Pametno** (*Nastavitev beleženja podatkov, stran 19*).
- Izključite GLONASS (*Spreminjanje nastavitve GPS, stran 18*).
- Izključite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izključ tehnologije Bluetooth, stran 11*).
- Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izključ merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 4*).

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moja naprava ne piska v hladnem vremenu

Naprava zaradi optimalnega delovanja v hladnem vremenu samodejno izključi zvoke tipk in opozoril.

Dodatek

Podatkovna polja

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

% **FTP**: trenutna izhodna moč kot odstotek funkcionalnega praga moči.

% **najvišjega SU**: odstotek najvišjega srčnega utripa.

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

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

% **saturacije kisika v mišicah**: ocenjeni odstotek saturacije kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik počitka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Čas sedenja: čas sedenja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas sedenja v krogu: čas sedenja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

Čas stanja: čas stanja med poganjanjem pedalov pri trenutni dejavnosti.

Čas stanja v krogu: čas stanja med poganjanjem pedalov v trenutnem krogu.

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

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

Čas več športov: skupni čas vseh športov v dejavnosti z več športi, vključno s prehodi.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

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

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, kjer ustvarjate pozitivno moč.

Desna faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Desna faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, kjer ustvarite največji delež pogonske sile.

Desna faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo v trenutnem krogu.

Dolž. intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Dolž. kor. v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžina koraka: dolžina koraka od enega stika s tlemi do drugega, izmerjena v metrih.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Enakomernost poganjanja: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v trenutnem krogu.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) v zadnjem preplavljanem krogu.

Int. najv. % najv.: najvišji odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. najviš. % RSU: najvišji odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Int. najviš. SU: najvišji srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % najviš.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Int. povp. % RSU: povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni interval plavanja.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

Intervalni povprečni srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

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

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

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca zadnjega kroga: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, kjer ustvarjate pozitivno moč.

Leva faza moči v krogu: povprečni kot faze moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Leva faza najvišje moči: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, kjer ustvarite največji delež pogonske sile.

Leva faza najvišje moči v krogu: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo v trenutnem krogu.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

Moc v tezi: trenutna moč, merjena v W na kg.

Moč zadnjega kroga: povprečna izhodna moč za zadnji opravljeni krog.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Najvecja moc: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Največja moč v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Navp. razmerje v krogu: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutni krog.

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

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

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

Normalized Power v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

Normalized Power v zadnjem krogu: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

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

Območje moči: trenutni razpon izhodne moči (od 1 do 7) na podlagi FTP-ja ali nastavitve po meri.

PCO: odmik od sredine platforme. Odmik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega delujete z močjo.

PCO kr.: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

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

Ponavljaj na: časovnik za zadnji interval in trenutni počitek (plavanje v bazenu).

Pov. dolž. koraka: povprečna dolžina koraka za trenutno sejo.

Pov. navp. razm.: povprečno razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka za trenutno sejo.

Pov. uravn. ČST: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povp. PCO: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

Povp.urav.za 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Povp.urav.za 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Povprečna desna faza moči: povprečni kot faze moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna desna faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za desno nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost zavesljava: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna leva faza moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna leva faza najvišje moči: povprečni kot faze najvišje moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

Povprečna moč za 10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 30 s: 30-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna moč za 3 s: trisekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna razdalja zaveslaja: povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povprečna uravnoteženost: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutno dejavnost.

Povprečna uravnoteženost za 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

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

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

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni SWOLF: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 2*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

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

Povprečno zavesljajev/dolzino: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja zamaha v krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razdalja zamaha v zadnjem krogu: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razmerje prestav: število zobnikov na sprednjem in zadnjem menjalniku kolesa.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna koncentracija hemoglobina v mišicah.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja Di2.

Stanje zmogljivosti: vrednost stanja zmogljivosti je ocena vaše zmogljivosti v realnem času.

Število zam. v kr.: plavanje. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Število zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

SU kr.: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

SU na krog: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

SWOLF na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

SWOLF na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

SWOLF v krogu: rezultat swolf v trenutnem krogu.

SWOLF v zadnjem krogu: rezultat swolf v zadnjem preplavanem krogu.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zavesljajev: plavanje. Število zamahov na minuto (spm).

Tempo zavesljajev na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

Tempo zavesljajev na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

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

Training Stress Score: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

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

Urn. ČST v krogu: povprečna uravnoteženost časa stika s tlemi za trenutni krog.

Uravnotež. časa stika s tl.: uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost v krogu: povprečna uravnoteženost moči levo/desno za trenutni krog.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vrsta zavesljajev na zadnji dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.

Zavesljajev na intervalu/dolzino: povprečno število zamahov na dolžino bazena na trenutnem intervalu.

Zavesljajev na zad. interv./dolž.: povprečno število zamahov na dolžino bazena na zadnjem zaključenem intervalu.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 23](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Ocene FTP

V naslednjih preglednicah so razvrščene ocene funkcionalnega praga moči (FTP) po spolu.

Moški	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	5,05 in več
Odlično	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Zmerno	Od 2,23 do 2,78
Nepripravljen	Manj kot 2,23

Ženske	Vati na kilogram (W/kg)
Izjemno	4,30 in več
Odlično	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Zmerno	Od 1,90 do 2,35
Nepripravljena	Manj kot 1,90

Ocene FTP temeljijo na raziskavi Hunterja Allena in dr. Andrewa Coggana z naslovom *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Kazalo

A

alarmi 18
Auto Lap 18
Auto Pause 17

B

baterija
podaljševanje 11, 18, 21
polnjenje 19
zamenjava 20
brisanje
osebni rekordi 4
vsi uporabniški podatki 12, 20
zgodovina 12

C

cilj 3
cilji 3
Connect IQ 11

Č

čas 18
nastavitve 18
opozorila 17
čas stika s tlemi 5, 6
časovni pasovi 18
časovnik 1, 2, 11
čiščenje naprave 15, 16, 19, 20

D

Daljinjski upravljalnik za VIRB 10
dejavnosti 16
dinamika teka 5, 6
dodatna oprema 14, 20
dolžina koraka 5
dolžine 2

G

Garmin Connect 2, 9–13
Garmin Connect Mobile 10
Garmin Express, posodabljanje programske opreme 20
GLONASS 18
GPS 1, 18
signal 20

H

hitrost 19

I

ID naprave 21
ikone 1
intervali 2
vadbe 2, 3
intervali hoje 17
izmenjava podatkov 16

J

jezik 18

K

kadenca 5, 17
kalorija, opozorila 17
koledar 2
kolesarjenje 7
koordinate 13
krogi 1

L

laktatni prag 8
lokacije 13
brisanje 13
urejanje 13

M

meni 1
menjava baterije 20
merjenje aktivnosti 9, 18
merske enote 19

metronom 17
minute intenzivnosti 9
moč
merilniki 7, 8, 14, 24
območja 14

N

način ure 18, 21
najvišji VO2 3, 6, 7, 24
nastavitve 16, 18–20
naprava 18, 19
nastavitve sistema 18
navigacija 12, 13
ustavljanje 13
navpično nihanje 5
navpično razmerje 5

O

območja
čas 18
srčni utrip 4
vklop/izklop 14
obvestila 9
odpravljanje težav 4, 6, 15, 16, 20, 21
opozorila 17, 18
osebni rekordi 3
brisanje 4
osvetlitev zaslona 1, 19

P

pametni telefon 10, 11
programi 10, 11
združevanje 9
plavanje 1, 2, 15
podatki
beleženje 19
deljenje 16
prenašanje 12
shranjevanje 12, 15
podatkovna polja 11, 17, 21
polnjenje 19
ponastavitev naprave 20
posodobitve, programska oprema 21
predviden končni čas 7
prilagajanje naprave 17
pripomočki 4, 9–11
profil uporabnika 16
profili 16
dejavnost 1
uporabnik 16
proge 13
brisanje 13
nalaganje 13
programi 11
pametni telefon 9
programska oprema
licenca 21
posodabljanje 20, 21
različica 21

R

razdalja, opozorila 17
razširjeni zaslon 16
regeneracija 6, 7
rezultat swolf 2

S

Samodejno pomikanje 18
satelitski signali 1, 20
senzor hitrosti in kadenca 1
senzor korakov 1, 14
senzorji ANT+ 14
združevanje 14
shranjevanje dejavnosti 1, 2
sledenje dejavnostim 9
specifikacije 19
srčni utrip 1, 4, 17
merilnik 1, 4, 6, 7, 14–16, 20
območja 4, 12, 23
združevanje senzorjev 5
stanje pripravljenosti 9

stanje zmogljivosti 6–8

T

tehnologija Bluetooth 9–11
Tehnologija Bluetooth 11
tekmovanje 3
tempo 17, 19
tipke 1, 10, 19
trening, načrti 2

U

učinek na telo 6, 7
UltraTrac 18
uporabniški podatki, brisanje 12
ura 1, 18
urjenje 1–3, 17
USB 21
prekinitev povezave 12

V

vadba 11
načrti 2
vadba v zaprtih prostorih 2, 14
vadba za triatlon 1
vadbe 2, 3
nalaganje 2
varčevanje z energijo 11
več športov 1
velikost bazena 2
vibriranje 19
videzi ure 11
Virtual Partner 3
višina 13
vreme 10

Z

zaklepanje, tipke 1
zaslon 19
zavesljaji 2
združevanje
pametni telefon 9
senzorji ANT+ 5
združevanje senzorjev ANT+ 14
zemljevidi 12, 13
zgodovina 2, 10–12, 19
brisanje 12
pošiljanje v računalnik 12
zvoki 17, 19, 21

