

**GARMIN®**

**Forerunner® 920XT**



**Korisnički priručnik**



© 2014 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ Bluetooth® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. D12™ zaštitni je znak tvrtke Shimano, Inc. Shimano® registrirani je zaštitni znak tvrtke Shimano, Inc. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. koji pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Mac® registrirani je zaštitni znak tvrtke Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) i Normalized Power™ (NP) zaštitni su znakovi tvrtke Peaksware, LLC. Windows® registrirani je zaštitni znak tvrtke Microsoft Corporation u Sjedinjenim Američkim Državama i drugim državama. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na adresi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: F4XRGTO0, A02293, B02293



Dodatne informacije .....	18
Traženje satelitskih signala .....	18
Poboljšavanje prijema GPS satelita .....	18
Ponovno postavljanje uređaja .....	18
Brisanje korisničkih podataka .....	18
Vraćanje svih zadanih postavki .....	18
Prikaz informacija o uređaju .....	18
Nadogradnja softvera .....	18
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije .....	18
Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja .....	18
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje .....	19
Savjeti za čudne podatke o pulsu .....	19
<b>Dodatak .....</b>	<b>19</b>
Podatkovna polja .....	19
Izračuni zona pulsa .....	21
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2 .....	21
Veličina i opseg kotača .....	21
Licencni ugovor za softver .....	22
<b>Indeks .....</b>	<b>23</b>

## Uvod

### ⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije. Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

## Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①	⏻	Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②	⬆	Odaberite za kretanje kroz profile aktivnosti, izbornike, pojedinosti i postavke. Držite za brzo kretanje kroz postavke. Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone za vrijeme aktivnosti.
③	▶ ENTER	Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije i potvrdu poruke.
④	↶ BACK	Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za označavanje prijelaza u multisport aktivnostima. Odaberite za označavanje razdoblja odmaranja za vrijeme plivanja. Odaberite za povratak na prethodni zaslon. Odaberite više puta za povratak na zaslon s prikazom vremena i zaključavanje uređaja.
⑤	⋮	Odaberite za otključavanje uređaja. Odaberite za prebacivanje između zaslona profila aktivnosti, glavnog izbornika i zaslona mjerača vremena. Držite za slanje aktivnosti na Garmin Connect™ račun.

## Ikone statusa

Ikone će se prikazati na vrhu zaslona profila aktivnosti i zaslona s podacima. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

📶	GPS status
📶	Status Bluetooth® tehnologije
📶	Status Wi-Fi® tehnologije
❤	Status pulsa
👣	Status nožnog senzora
🏃	Status senzora za brzinu i takt
🔋	Status senzora snage
📷	Status VIRB® kamere

## Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije početka

aktivnosti trebati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 1*).

- 1 Držite ⏻ kako biste uključili uređaj.
- 2 Odaberite ▲ i ▼ za prikaz profila aktivnosti.
- 3 Odaberite **ENTER**.

Pojavljuje se zaslon mjerača vremena za odabrani profil aktivnosti.



- 4 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
To može potrajati nekoliko minuta. Kada je uređaj spreman, crtice za prikaz jačine satelitskog signala postaju zelene.
- 5 Odaberite ▶ kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Započnite aktivnost.
- 7 Kada završite aktivnost, odaberite ▶ kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 8 Odaberite **Spremi** kako biste spremili aktivnost i ponovo postavili mjerač vremena.  
Prikazat će se sažetak. Aktivnost možete prenijeti na svoj Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 6*).

## Punjenje uređaja

### ⚠ UPOZORENJE

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

### OBAVIJEST

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

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i spojnicu za punjenje ① povežite s uređajem.



- 3 Napunite uređaj do kraja.
- 4 Pritisnite ② kako biste uklonili punjač.

## Spremanje vremena pomoću izbornika prečaca

Uređaj ima izbornik prečaca za različite zaslone s podacima i funkcije dodatne opreme.

**NAPOMENA:** Neke opcije izbornika prečaca zahtijevaju opcionalnu dodatnu opremu.

- 1 Držite ⋮ za prikaz opcija izbornika prečaca.
- 2 Odaberite opciju:

Wi-Fi tehnologija	Aktivnosti možete poslati na svoj Garmin Connect račun.
Zaslone s podacima	Možete uređivati podatkovna polja.
Zaslone vježbanja	Vježbanje možete otkazati.
Zaslone metronoma	Metronom možete utišati i podesiti postavke.
Virtual Partner® zaslon	Možete urediti tempo ili brzinu.
Zaslone cilja treniranja	Cilj treniranja možete poništiti.
Tijekom aktivnosti	Možete zaključati tipke uređaja.
Utrkivanje protiv aktivnosti	Utrku možete otkazati.
Zaslone karte	Možete pristupiti funkcijama navigacije kao što su Natrag na početak i Spremi lokaciju.
Zaslone navigacije (kompas)	Možete zaustaviti navigaciju.
Zaslone dinamike trčanja	Možete promijeniti osnovnu metriku.
Mjerač snage	Mjerač snage može se kalibrirati.
VIRB akcijska kamera	Možete upravljati kamerom.

## Vježbanje

### Multisport aktivnosti

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti prilagođenih multisport profila aktivnosti (*Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti, stranica 14*). Kada postavite multisport profil, možete prebacivati između sportova, ali i dalje vidjeti ukupno vrijeme za sve sportove. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje i tijekom cijelog vježbanja vidjeti svoje ukupno vrijeme za vožnju bicikla i trčanje.

### Promjena profila aktivnosti za vrijeme aktivnosti

Multisport aktivnost možete početi pomoću jednog profila aktivnosti i ručno prebaciti na drugi profil aktivnosti, a da pri tome ne morate zaustaviti mjerač vremena.

- 1 Odaberite **⋮** i odaberite profil aktivnosti za prvi sportski segment.
- 2 Odaberite **▶** i započnite aktivnost.
- 3 Kada budete spremni za sljedeći sportski segment, odaberite **⋮** i odaberite drugi profil aktivnosti.

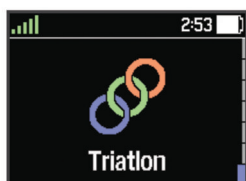
**NAPOMENA:** Ako se prebacujete iz segmenta u zatvorenom prostoru na segment na otvorenom, uređaju će biti potrebno malo vremena da locira satelite.

- 4 Kada završite sa sportskim segmentima, odaberite **▶** kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Odaberite **Spremi** kako biste spremili multisport aktivnost i ponovo postavili mjerač vremena.  
Prikazuje se sažetak koji uključuje ukupni sažetak multisport aktivnosti i detalje o svakom sportskom segmentu.

### Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću profila aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog sporta u drugi.

- 1 Odaberite **⋮** > **▼** > **Triatlon** > **ENTER**.



- 2 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 3 Odaberite **↻** na početku i kraju svakog prijelaza.

- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

## Plivanje

### OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

**NAPOMENA:** Uređaj ne može spremiti podatke o puls u vrijeme plivanja.

**NAPOMENA:** Uređaj je kompatibilan s HRM-Tri™ dodatnom opremom i HRM-Swim™ dodatnom opremom (*Puls za vrijeme plivanja, stranica 9*).

### Plivanje s Forerunner satom

Pomoću profila aktivnosti za plivanje u bazenu možete bilježiti podatke o plivanju kao što su udaljenost, tempo, broj zaveslaja i vrsta zaveslaja.

- 1 Odaberite **⋮** > **▼** > **Bazen** > **ENTER**.

Kada prvi put odaberete profil aktivnosti za plivanje u bazenu, morate odabrati veličinu bazena ili unijeti prilagođenu veličinu.

- 2 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 3 Odaberite **↻** na početku i kraju svakog razdoblja odmaranja.
- 4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

### Terminologija za plivanje

**Duljina:** Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

**Swolf:** Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

### Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*).

Kraul	Slobodni stil
Natrag	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Razno	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Vježba	Koristi se s bilježenjem intenzivnog vježbanja ( <i>Treniranje uz bilježenje intenzivnog vježbanja, stranica 3</i> )

### Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval. Zaslon odmora može se prilagoditi ili isključiti.

**NAPOMENA:** Podaci o plivanju ne bilježe se za vrijeme odmora.

- 1 Za vrijeme plivanja odaberite **↻** kako biste započeli odmor. Pozadina zaslona postaje crna, slova bijela i pojavljuje se zaslon odmora.
- 2 Za vrijeme odmora odaberite **▼** za prikaz drugih zaslona s podacima (nije obavezno).
- 3 Odaberite **↻** i nastavite plivati.
- 4 Ponovite za dodatne intervale odmora.



## Treniranje uz bilježenje intenzivnog vježbanja

Funkcija bilježenja intenzivnog vježbanja dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja intenzivnog vježbanja možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike. Bilježi se trajanje intenzivnog vježbanja, a udaljenost morate unijeti sami.

**SAVJET:** Zaslone s podacima i podatkovna polja možete prilagoditi svom profilu aktivnosti za plivanje u bazenu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*).

- 1 Odaberite **⋮** > **▼** > **Bazen** > **ENTER**.
- 2 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **▼** za pregledavanje zaslona intenzivnog vježbanja.
- 3 Odaberite **↻** kako biste pokrenuli mjerač vremena intenzivnog vježbanja.
- 4 Kada dovršite interval intenzivnog vježbanja, odaberite **↻**.  
Mjerač vremena intenzivnog vježbanja se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 5 Odaberite udaljenost za dovršeno intenzivno vježbanje.  
Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranog za profil aktivnosti.
- 6 Odaberite opciju:
  - Kako biste započeli drugi interval intenzivnog vježbanja, odaberite **↻**.
  - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **▼** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.
- 7 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

## Postavljanje veličine bazena

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Velicina bazena**.

**NAPOMENA:** Uređaj je kompatibilan s HRM-Tri dodatnom opremom i HRM-Swim dodatnom opremom.

- 2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

## Plivanje na otvorenim vodama

Uređaj možete koristiti za plivanje na otvorenim vodama. Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanom profilu aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*) ili stvoriti vlastiti profil (*Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti, stranica 14*).

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

## Praćenje aktivnosti

### Uključivanje praćenja aktivnosti

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

Praćenje aktivnosti možete omogućiti tijekom početnog postavljanja ili u bilo kojem trenutku.

Odaberite **⋮** > **Postavke** > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Uključeno**.

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

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se ispod prikaza doba dana **🕒**. Broj koraka periodično se ažurira.

**SAVJET:** Za prikaz dodatnih podataka o praćenju aktivnosti na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▼**.

## Korištenje upozorenja za kretanje

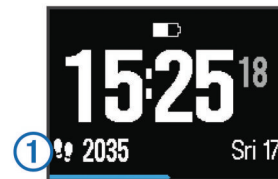
Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti.

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krecite se! i pojaviti će se crvena crtica. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*).

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

## Automatski cilj

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



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

## Praćenje spavanja

Kada je aktiviran način rada za spavanje, uređaj prati statističke podatke o vašem odmoru. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu.

### Korištenje načina rada za spavanje

Ako je uređaj u načinu rada za spavanje, obavijesti su isključene. Čak i ako ne koristite način rada za spavanje, vaš će uređaj ipak bilježiti statistiku spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na svom Garmin Connect računu.

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
- 2 Za prikaz detalja o praćenju aktivnosti na zaslonu s prikazom vremena odaberite **▼**.
- 3 Držite **⋮** za prikaz izbornika prečaca.
- 4 Odaberite **Aktiviraj stanje mirovanja**.
- 5 Kada se probudite, odaberite **ENTER** > **Da** kako biste izašli iz načina rada za spavanje.

## Trening u zatvorenom

Na uređaju se nalaze profili aktivnosti za trčanje, vožnju bicikla i plivanje u zatvorenom prostoru. GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije.

**NAPOMENA:** Svaka promjena postavki za GPS sprema se u profil aktivnosti.

Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **GPS** > **Isključeno**.

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

## Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i

kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama iz usluge Garmin Connect i prenijeti ih na svoj uređaj. Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremite ih na svoj uređaj.

### Praćenje vježbanja na internetu

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect](#), stranica 6).

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

### Početak vježbanja

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

- 1 Odaberite **☰ > Trening > Moje vježbanje**.
- 2 Odaberite vježbanje.
- 3 Odaberite **Zapocni vježbanje**.

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

### O kalendaru treninga

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

### Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja plana treninga s usluge Garmin Connect morate imati račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stranica 6).

Možete pretraživati Garmin Connect kako biste pronašli plan treninga, zakazali vježbanja i isplanirali staze te preuzeli plan na svoj uređaj.

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Odaberite i zakažite plan treninga.
- 4 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 5 Odaberite ikonu i slijedite upute na zaslonu.

### Intervalno vježbanje

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

### Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Odaberite **☰ > Trening > Intervali > Uredjivanje > Interval > Tip**.
- 2 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.  
**SAVJET:** Otvoreni interval možete stvoriti tako da vrstu postavite na Otvoreno.
- 3 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite
- 4 Odaberite **Odmor > Tip**.

5 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.

6 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu

7 Odaberite jednu ili više opcija:

- Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
- Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključeno**.
- Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključeno**.

### Početak intervalnog vježbanja

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

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

### Zaustavljanje vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite za prekid koraka vježbanja.
- U bilo kojem trenutku odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.

### Prikaz predviđenih vremena utrke

Kako biste mogli vidjeti predviđena vremena utrke (samo za trčanje) prvo morate postaviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila](#), stranica 14) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa](#), stranica 11).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO<sub>2</sub> ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO<sub>2</sub>](#), stranica 11) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utрку.

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

- 1 Postavite monitor pulsa i krenite na trčanje.
- 2 Odaberite **☰ > Moja statistika > Predviđanje utrke**.  
Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

### Korištenje funkcije Virtual Partner

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

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

- 1 Odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **☰ > Postavke aktivnosti > Zasloni s podacima > Virtual Partner > Status > Uključeno**.
- 3 Odaberite **Postavi tempo** ili **Postavi brzinu**.  
Za format možete postaviti tempo ili brzinu ([Postavke formata](#), stranica 16).
- 4 Unesite vrijednost.
- 5 Odaberite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Za vrijeme aktivnosti odaberite ili kako biste pregledali zaslon Virtual Partner i vidjeli tko je u vodstvu.





## Postavljanje cilja treniranja

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

1 Odaberite **⋮** > **Trening** > **Postavi cilj**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.

- Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.

Ciljano vrijeme možete unijeti ručno, procijeniti (na temelju procjene maksimalnog VO2) ili upotrijebiti svoj osobni rekord.

- Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.

3 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

4 Po potrebi odaberite **▼** kako biste vidjeli zaslon Virtual Partner.

5 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

Pojavljuje se zaslon sa sažetkom koji vam pokazuje jeste li premašili postavljene cilj ili ga niste ispunili.

## Poništavanje cilja treniranja

1 Za vrijeme aktivnosti odaberite **▲** za pregledavanje zaslona s ciljevima.

2 Držite **⋮**.

3 Odaberite **Otkazi cilj** > **Da**.

## Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću.

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

1 Odaberite **⋮** > **Trening** > **Utrka s aktivnosti**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
- Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računala.

3 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.

4 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

5 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **▶** > **Spremi**.

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

## Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju. Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

### Pregledavanje osobnih rekorda

1 Odaberite **⋮** > **Moja statistika** > **Rekordi**.

2 Odaberite sport.

3 Odaberite rekord.

4 Odaberite **Prikaz rekorda**.

### Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1 Odaberite **⋮** > **Moja statistika** > **Rekordi**.

2 Odaberite sport.

3 Odaberite rekord koji želite vratiti.

4 Odaberite **Prethodno** > **Da**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

### Brisanje osobnog rekorda

1 Odaberite **⋮** > **Moja statistika** > **Rekordi**.

2 Odaberite sport.

3 Odaberite rekord koji želite izbrisati.

4 Odaberite **Obrisi rekord** > **Da**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

### Brisanje svih osobnih rekorda

1 Odaberite **⋮** > **Moja statistika** > **Rekordi**.

**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

2 Odaberite sport.

3 Odaberite **Obrisi sve rekorde** > **Da**.

Brišu se samo rekordi za taj sport.

## Povijest

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

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

### Povijest pregleda

1 Odaberite **⋮** > **Povijest** > **Aktivnosti**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pojedinosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
- Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
- Odaberite **Karta** kako biste aktivnost vidjeli na karti.
- Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

### Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijedenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

## Povijest plivanja

Uređaj sprema sažetak plivanja i pojedinosti o svakom intervalu ili dionici. Povijest plivanja u bazenu prikazuje vrstu zaveslaja, udaljenost, vrijeme, tempo, kalorije, broj zaveslaja po duljini bazena, brzinu zaveslaja i swolf rezultat. Ako se interval sastoji od više duljina, povijest aktivnosti uključuje i broj duljina, vrstu zaveslaja i vrijeme. Povijest plivanja na otvorenoj vodi prikazuje udaljenost, vrijeme, tempo, kalorije, udaljenost po zaveslaju i brzinu zaveslaja.

## Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate upariti uređaj s kompatibilnim monitorom pulsa, dovršiti aktivnost te je zatim spremite.

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

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

## Pregledavanje ukupnih podataka

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

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

## Brisanje povijesti

- 1 Odaberite **☰** > **Povijest** > **Opcije**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Izbrisi sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
  - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.  
**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 3 Potvrdite odabir.

## Upravljanje podacima

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

## Brisanje datoteka

### OBAVIJEST

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

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

## Iskopčavanje USB kabela

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

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

- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

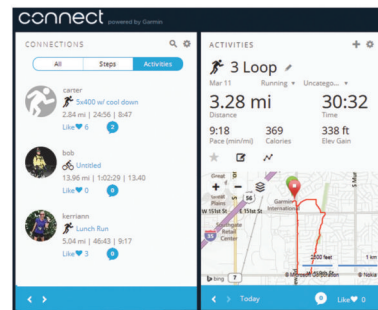
## Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

## Korištenje usluge Garmin Connect

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

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Bluetooth – funkcije povezivosti

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

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

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

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

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

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

## Uparivanje pametnog telefona s uređajem Forerunner

- 1 Idite na [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) i na svoj pametni telefon preuzmite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja Forerunner.
- 3 Na uređaju Forerunner odaberite **⋮** > **Postavke** > **Bluetooth** > **Uparivanje mobilnog uređaja**.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile i za povezivanje uređaja slijedite upute na zaslonu.  
Upute se prikazuju tijekom početnog postavljanja, a mogu se pronaći i u odjeljku pomoći aplikacije Garmin Connect Mobile.

## Isključivanje Bluetooth tehnologije

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

## Wi-Fi – povezane značajke

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

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

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

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

## Postavljanje Wi-Fi veze na Forerunner uređaju

Prije bežičnog prijenosa aktivnost morate spremići na uređaj i zaustaviti mjerač vremena.

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

**SAVJET:** Sada možete registrirati uređaj.

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

## Isključivanje Wi-Fi tehnologije

Na početnom zaslonu uređaja Forerunner odaberite **⋮** > **Postavke** > **Wi-Fi** > **Automatsko učitavanje** > **Isključeno**.

## Navigacija

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

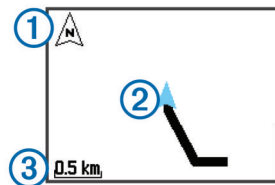
## Dodavanje karte

Možete dodati kartu zaslonima s podacima u profilu aktivnosti.

- 1 Odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Zasloni s podacima** > **Karta** > **Status** > **Uključeno**.

## Značajke karte

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



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

## Označavanje lokacije

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

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

- 1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.
- 2 Odaberite **▼** za prikaz karte.
- 3 Držite **⋮**.
- 4 Odaberite **Spremi lokaciju**.  
Na karti će se prikazati lokacija s datumom i vremenom.

## Prikaz trenutne nadmorske visine i koordinata

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

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

## Uređivanje lokacije

Možete urediti naziv spremljene lokacije.

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

## Brisanje lokacije

- 1 Odaberite **⋮** > **Navigacija** > **Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite lokaciju.
- 3 Odaberite **Izbrisi** > **Da**.

## Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije morate locirati satelite.

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

## Navigacija do početne točke

U bilo kojoj fazi aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije.

**NAPOMENA:** Garmin® preporučuje da locirate satelite i pokrenete mjerac vremena prije pokušaja navigiranja do svoje početne lokacije. Uređaj vas u suprotnom navigira do početne lokacije zadnje spremljene aktivnosti.

**NAPOMENA:** Garmin preporučuje omogućavanje zaslona karte za profil aktivnosti kako biste na karti mogli vidjeti svoju rutu. Zadano se prikazuje zaslon kompasa koji vas navigira do vaše početne lokacije.

1 Odaberite opciju:

- Ako je mjerac vremena i dalje pokrenut, odaberite **⋮** > **Navigacija** > **Natrag na pocetak**.
- Ako ste zaustavili mjerac i spremili svoju aktivnost, odaberite **⋮** > **Navigacija** > **Natrag na pocetak**.

Uređaj vas navigira do početne lokacije zadnje spremljene aktivnosti. Možete ponovo pokrenuti mjerac vremena kako bi se spriječio prelazak uređaja u način rada sata.

Prikazat će se kompas. Strelica pokazuje prema početnoj točki.

2 Odaberite **▼** kako biste vidjeli kartu (opcionalno).

Na karti se prikazuje linija koja povezuje vašu trenutnu lokaciju i početnu točku.

## Staze

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

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

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

## Praćenje staze na internetu

Prije preuzimanja staze s računa usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect*, stranica 6).

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

## Pregled pojedinosti o stazi

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

## Brisanje staze

- 1 Odaberite **⋮** > **Navigacija** > **Staze**.
- 2 Odaberite stazu.

3 Odaberite **zbrisi** > **Da**.

## Zaustavljanje navigacije

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **▲** kako bi se prikazao kompas ili karta.
- 2 Držite **⋮**.
- 3 Odaberite **Zaustavljanje navigacije** > **Da**.

## ANT+ senzori

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

## Uparivanje ANT+ senzora

Prije uparivanja morate postaviti monitor pulsa ili instalirati senzor.

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

1 Postavite uređaj unutar dometa (3 m) senzora.

**NAPOMENA:** Prilikom uparivanja budite 10 m udaljeni od drugih ANT+ senzora.

2 Odaberite **⋮** > **Postavke** > **Senzori i dodaci** > **Dodaj novo**.

3 Odaberite senzor.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.

## Kompatibilni monitori pulsa

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

- HRM-Swim dodatna oprema (*HRM-Swim dodatna oprema*, stranica 8)
- HRM-Tri dodatna oprema (*HRM-Tri dodatna oprema*, stranica 9)
- HRM-Run™ dodatna oprema (*HRM-Run dodatna oprema*, stranica 10)

## HRM-Swim dodatna oprema

### Određivanje veličine monitora pulsa

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

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

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

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

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

### Postavljanje monitora pulsa

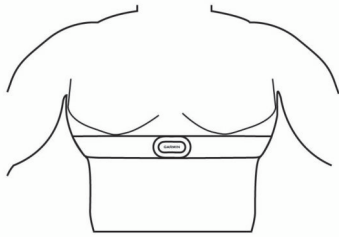
Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti.

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





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



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

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

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

#### Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

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

#### Puls za vrijeme plivanja

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

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

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

#### Pohrana podataka

HRM-Tri dodatak i HRM-Swim dodatak u jednoj aktivnosti mogu spremi do 20 sati podataka. Kada se memorija monitora pulsa napuni, najstariji se podaci brišu.

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

#### Održavanje monitora pulsa

##### OBAVIJEST

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

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

**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

- Monitor pulsa nemojte prati u perilici posuđa ili sušiti u sušilici.

- Kako bi se osušio, monitor pulsa objesite ili polegnite na ravnu površinu.

#### HRM-Tri dodatna oprema

Odjeljak HRM-Swim ovog priručnika objašnjava način na koji se za vrijeme plivanja bilježe podaci o puls (*Puls za vrijeme plivanja*, stranica 9).

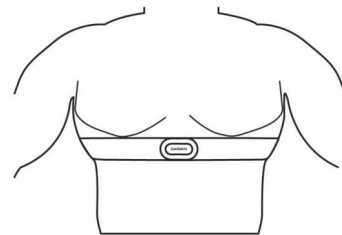
#### Postavljanje monitora pulsa

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

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



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



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

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

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

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

#### Plivanje u bazenu

##### OBAVIJEST

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

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

#### Održavanje monitora pulsa

##### OBAVIJEST

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

- Monitor pulsa isperite nakon svakog korištenja.
- Malom količinom blagog sredstva za pranje kao što su deterdženti za pranje posuđa ručno operite monitor pulsa nakon svakih sedam korištenja ili jednog korištenja u bazenu.

**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

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



## HRM-Run dodatna oprema

### Postavljanje monitora pulsa

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

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

1 Postavite modul monitora pulsa ① na traku.



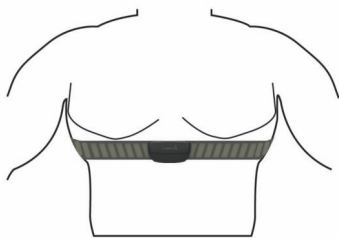
Logotipi Garmin na modulu i traci trebaju biti okrenuti ispravno.

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



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

**NAPOMENA:** Nemojte savijati etiketu s uputama o održavanju.



Logotipi Garmin trebaju biti okrenuti ispravno.

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

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

**SAVJET:** Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, pogledajte savjete za rješavanje problema (*Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 19*).

### Održavanje HRM-Run dodatne opreme

#### OBAVIJEST

Prije pranja remena morate otkopčati i ukloniti modul.

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

- Detaljne upute o čišćenju potražite na stranici [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Traku operite u stroju za pranje rublja nakon svakih sedam korištenja.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.

### Skala boja i podaci o dinamici trčanja

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

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Neiskusni su trkači dulje u dodiru s tlom, imaju veće

- Kako biste produžili vijek trajanja monitora pulsa, modul skinite kada se ne koristi.

### Dinamika trčanja

Možete koristiti kompatibilan Forerunner uređaj uparen s HRM-Run dodatnom opremom ili HRM-Tri dodatnom opremom kako biste dobili povratne informacije o svojoj trkačkoj formi u stvarnom vremenu. Ako je vaš Forerunner uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni.

Monitor pulsa ima ugrađeni mjerač brzine koji mjeri pokrete prsnog koša kako bi izračunao šest parametara trčanja.

**NAPOMENA:** HRM-Run dodatna oprema i HRM-Tri dodatna oprema kompatibilna je s nekoliko ANT+ proizvoda za fitness i, ako je uparena, može prikazivati podatke o pulsu. Značajke dinamike trčanja dostupne su samo na određenim Garmin uređajima.

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

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

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

**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom nije dostupno tijekom hodanja.

### Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti HRM-Run dodatnu opremu ili HRM-Tri dodatnu opremu i upariti je sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*).

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

1 Odaberite opciju:

- Ako je vaš Forerunner isporučen s monitorom pulsa, stavite monitor pulsa i idite na korak 2.
- Ako ste monitor pulsa kupili odvojeno, odaberite : > **Postavke aktivnosti > Zasloni s podacima > Dinamika trčanja > Status > Omogući.**

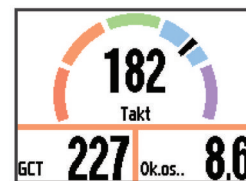
2 Odaberite **Primarna metrika**.

3 Odaberite **Kadenca, Vrijeme dodira s tlom** ili **Okomita oscilacija**.

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

4 Krenite na trčanje.

5 Prijeđite na zaslon s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.




6 Po potrebi držite : kako biste za vrijeme trčanja promijenili primarnu metriku.

okomite oscilacije i niži tempo od iskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo niži tempo i malo veće okomite oscilacije. Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na [www.garmin.com](http://www.garmin.com). Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

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

### Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

- Pazite da koristite HRM-Run dodatnu opremu ili HRM-Tri dodatnu opremu.  
Monitor pulsa na prednjoj strani ima .
- Ponovno prema uputama uparite monitor pulsa sa svojim Forerunner uređajem.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju kao nule, provjerite da je ispravno okrenut.

**NAPOMENA:** Vrijeme dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne može se izračunati kada hodate.

### Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Uređaj ima posebne zone pulsa za trčanje, vožnju bicikla i plivanje. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računala.

- Odaberite **Moja statistika > Korisnički profil > Zone pulsa**.
- Odaberite **Zadano** da biste vidjeli zadane vrijednosti (nije obavezno).  
Zadane vrijednosti mogu se primijeniti na trčanje, vožnju bicikla i plivanje.
- Odaberite **Trčanje, Biciklizam ili Plivanje**.
- Odaberite **Preferirano > Postavi prilagodjeno > Na temelju**.
- Odaberite opciju:
  - Odaberite **Otkucaji/min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
  - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
  - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.

### O zonama pulsa

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

### Ciljevi vježbanja

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

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.

- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

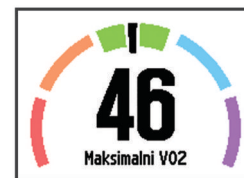
Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 21](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

### O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

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



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 21](#)) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8](#)). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 14](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 11](#)).

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

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

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



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 21*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Kako biste mogli vidjeti procjenu svog maksimalnog VO2, prvo morate staviti monitor pulsa, postaviti mjerac snage i upariti ga sa svojim Forerunner uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s monitorom pulsa, uređaji su već upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 14*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 11*).

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

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

Procjena vašeg maksimalnog VO2 prikazuje se kako broj i položaj na skali boja.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvršno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabo
Crvena	Loše

Podaci i analiza podataka o maksimalnom VO2 prikazuju se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 21*) i posjetite adresu [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

#### Savjeti za procjenu maksimalne vrijednosti VO2 za biciklizam

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

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

#### Savjetnik za oporavak

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

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

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

#### Uključivanje savjetnika za oporavak

Kako biste mogli koristiti značajku savjetnika za oporavak, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*). Ako je vaš uređaj Forerunner isporučen s monitorom pulsa, uređaji su upareni. Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 14*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 11*).

- 1 Odaberite **Moja statistika > Savjetnik za oporavak > Status > Uključeno**.

- 2 Krenite na trčanje.

Unutar prvih nekoliko minuta trčanja pojavljuje se provjera oporavka i pokazuje vaše stanje oporavka u stvarnom vremenu.

- 3 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.



#### Puls oporavka

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

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

## Nožni senzor

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

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

## Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*).

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

- 1 Pedometar instalirajte prema odgovarajućim uputama.
- 2 Po potrebi odaberite **⋮ > Postavke aktivnosti > GPS** za uključivanje ili isključivanje GPS-a.
- 3 Odaberite **▶** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Nakon dovršetka trčanja odaberite **▶ > Spremi**.

## Kalibriranje nožnog senzora

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

## Treniranje s mjeračima snage

- Idite na [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports) za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerača snage.
- Prilagodite mjerač snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 13*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona, stranica 14*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*).
- Držite **⋮** za kalibriranje mjerača snage.

## Postavljanje zona snage

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

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

## Korištenje mjenjača Shimano® Di2™

Ako želite koristiti Di2 elektroničke mjenjače, najprije ih morate upariti sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*). Možete prilagoditi dodatna Di2 podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 14*). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

## Connect IQ™ funkcije

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

**Izgledi sata:** Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

**Miniaplikacije:** Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

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

## Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja Connect IQ funkcija iz aplikacije Garmin Connect Mobile morate upariti svoj Forerunner uređaj i pametni telefon s aplikacijom Garmin Connect Mobile.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite **☰ > Connect IQ trgovina**.
- 2 Odaberite svoj Forerunner uređaj.

## Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 U miniaplikaciji uređaja odaberite **Connect IQ trgovina**.
- 4 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 5 Odaberite **Pošalji na uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

## Miniaplikacije

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

**Obavijesti:** Obavještavaju vas o dolaznim pozivima i porukama sukladno postavkama obavijesti na vašem pametnom telefonu.

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

## VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

## Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

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

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Uparite VIRB kameru i svoj uređaj Forerunner (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 8*).
- 3 Na uređaju Forerunner odaberite VIRB dodatna oprema. Kada je VIRB dodatna oprema uparena, zaslon za VIRB dodaje se zaslonima s podacima aktivnog profila.



#### 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pok./zaus.mjer.vrem.** kako biste kamerom upravljali pomoću mjerača vremena (▶).
- Snimanje videozapisa automatski počinje ili se zaustavlja uz Forerunner mjerač vremena.
- Odaberite **Rucno** kako biste kamerom upravljali putem izbornika prečaca. Na zaslonu VIRB držite **⋮** kako biste upravljali kamerom.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Postavljanje korisničkog profila

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Moja statistika** > **Korisnički profil**.
- 2 Odaberite opciju.

### Profili aktivnosti

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

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

#### Promjena profila aktivnosti

Uređaj ima sedam zadanih profila aktivnosti. Mijenjati možete bilo koji spremljeni profil aktivnosti.

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke** > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.
- 3 Po potrebi odaberite **Naziv** i unesite naziv profila.
- 4 Odaberite **Boja** i odaberite boju kojom će se istaknuti profil.
- 5 Odaberite **Primijeni profil**.

#### Stvaranje prilagođenog profila aktivnosti

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke** > **Profili aktivnosti** > **Dodaj novo**.
- 2 Odaberite sport.

**NAPOMENA:** Zadani sportovi koriste zadanu ikonu. Ako odaberete Drugo, možete odabrati različite ikone.

- 3 Odaberite boju za isticanje.
- 4 Odaberite naziv profila ili ga unesite prilagođeno ime. Nazive profila uključujući broj, npr. Triatlon(2) možete duplicirati.
- 5 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Koristi zadano** za stvaranje novih odredišta na temelju zadanih postavki sustava.
  - Odaberite postojeći profil kako biste stvorili svoj prilagođeni profil na temelju spremljenih profila.

**NAPOMENA:** Ako stvarate prilagođeni multisport profil, sustav će od vas tražiti da odaberete dva ili više profila i uključite prijelaze.

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

### Brisanje profila aktivnosti

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke** > **Profili aktivnosti**.
- 2 Odaberite profil.

**NAPOMENA:** Aktivni se profil ne može izbrisati, kao ni profil za jedan sport koji se nalazi unutar aktivnog multisport profila.
- 3 Odaberite **Ukloni profil** > **Da**.

### Postavke aktivnosti

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

#### Prilagođavanje zaslona s podacima

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

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

#### Dodavanje sata

Zaslonu s podacima aktivnog profila možete dodati sat.

- 1 Odaberite profil aktivnosti.
- 2 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Zaslone s podacima** > **Sat** > **Uključeno**.

#### Upozorenja

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

#### Postavljanje upozorenja o vrijednostima izvan raspona

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti tako da vas obavještava kada vam je puls ispod zone 2 i iznad zone 5 ([Postavljanje zona pulsa, stranica 11](#)).

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

Ovisno o dodatnoj opremi i profilu aktivnosti upozorenja mogu biti o puls, tempu, brzini, kadenci i snazi.
- 3 Po potrebi uključite upozorenje.
- 4 Odaberite zonu ili unesite vrijednost za svako upozorenje.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni ([Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16](#)).

#### Postavljanje ponavljajućeg upozorenja

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Upozorenja** > **Dodaj novo**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Prilagodjeno**, odaberite poruku i vrstu upozorenja.
  - Odaberite **Vrijeme, Udaljenost** ili **Kalorije**.
- 3 Unesite vrijednost.



Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*).

### Postavljanje upozorenja za odmor hodanjem

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

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Upozorenja** > **Dodaj novo**.
- 2 Odaberite **Trčanje/hodanje**.
- 3 Unesite vrijeme za svaki interval trčanja.
- 4 Unesite vrijeme za svaki interval hodanja.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*).

### Uređivanje upozorenja

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

### Trčanje uz metronom

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

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

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

### Korištenje funkcije Auto Pause®

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

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Auto Pause**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.

- Odaberite **Prilagodjeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.

### Auto Lap

**NAPOMENA:** Funkcija Auto Lap ne radi za vrijeme intervalnog ili prilagođenog vježbanja ili u načinu rada za bazene.

### Označavanje dionica po udaljenosti

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Dionice** > **Udalj. autom. dionice**.
- 2 Odaberite udaljenost.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*).

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

### Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Dionice** > **Upozorenje o dionici**.
- 2 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.
- 3 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

### Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

- 1 Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Automat. pomicanje**.
- 2 Odaberite brzinu prikaza.

### Korištenje UltraTrac načina rada

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

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

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

**SAVJET:** Za dugotrajne aktivnosti razmislite o drugim mogućnostima štednje energije (*Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije, stranica 18*).

### Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

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

Odaberite **⋮** > **Postavke aktivnosti** > **Vrijeme do aktiviranja načina uštede energije**.

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

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

## Postavke praćenja aktivnosti

Odaberite **☰** > **Postavke** > **Pracenje aktivnosti**.

**Status:** Omogućuje funkciju praćenja aktivnosti.

**Prikazi na satu:** Korake prikazuje na zaslonu s prikazom vremena.

**Upozor. za kretanje:** Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*).

## Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je upariti kompatibilni pametni telefon s uređajem Forerunner. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

### Omogućavanje Bluetooth obavijesti

1 Odaberite **☰** > **Postavke** > **Bluetooth** > **Pametne obavijesti**.

2 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.

3 Odaberite **Isključeno, Prikazi samo pozive** ili **Prikazi sve**.

4 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.

5 Odaberite **Isključeno, Prikazi samo pozive** ili **Prikazi sve**.

**NAPOMENA:** Možete mijenjati zvuk obavijesti.

### Prikaz obavijesti

1 Kada se na uređaju Forerunner prikaže obavijest, odaberite jednu od mogućnosti:

- Odaberite **▲** kako biste vidjeli cijelu obavijest.
- Odaberite **▼** kako biste odbili obavijest.

2 Kako biste vidjeli sve obavijesti, po potrebi odaberite **☰** > **Pametne obavijesti**.

### Upravljanje obavijestima

Obavijestima koje se prikazuju na uređaju Forerunner možete upravljati pomoću kompatibilnog mobilnog uređaja.

Odaberite opciju:

- Ako koristite uređaj iOS®, pomoću postavki centra za obavijesti na mobilnom uređaju odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako koristite uređaj Android™, pomoću postavki aplikacije Garmin Connect odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

## Postavke sustava

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

- Jezik (*Promjena jezika uređaja, stranica 16*)
- Postavke vremena (*Postavke vremena, stranica 16*)
- Postavke pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 16*)
- Postavke zvuka (*Postavljanje zvukova uređaja, stranica 16*)
- Postavke jedinice (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 16*)
- Postavke satelita (*Promjena postavki satelita, stranica 16*)
- Postavke formata (*Postavke formata, stranica 16*)
- Postavke snimanja podataka (*Postavke snimanja podataka, stranica 16*)

### Promjena jezika uređaja

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

### Postavke vremena

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

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

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

**Pozadina:** Omogućuje odabir crne ili bijele pozadine.

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

### Vremenske zone

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

### Ručno podešavanje vremena

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

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

2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

### Postavljanje alarma

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

2 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

### Postavke pozadinskog osvjetljenja

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

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

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

### Postavljanje zvukova uređaja

Zvukovi uređaja uključuju tonove tipki, tonove upozorenja i vibracije.

Odaberite **☰** > **Postavke** > **Sustav** > **Zvukovi**.

### Mijenjanje mjernih jedinica

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

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

2 Odaberite vrstu mjerenja.

3 Odaberite mjernu jedinicu.

### Promjena postavki satelita

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

Odaberite **☰** > **Postavke** > **Sustav** > **GLONASS**.

### Postavke formata

Odaberite **☰** > **Postavke** > **Sustav** > **Formatiranje**.

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

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

### Postavke snimanja podataka

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

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

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

# Informacije o uređaju

## Specifikacije

### Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Više od 4 mjeseca kao sat Do 1 mjesec kao sat s uključenim praćenjem aktivnosti Do 40 sati u UltraTrac načinu rada Do 24 sata kada se koristi samo GPS Do 20 sati kada se koristi GPS i GLONASS
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth bežična tehnologija Wi-Fi bežična tehnologija
Vodootpornost	5 ATM <sup>1</sup>

### Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032 (3 V)
Trajanje baterije: HRM-Swim	Do 18 mjeseci (uz upotrebu 3 h tjedno)
Trajanje baterije: HRM-Tri	Do 10 mjeseci za treniranje za triatlon (približno 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	2,4 GHz pri +1 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM <sup>1</sup>

### HRM-Run – specifikacije

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

## Postupanje s uređajem

### OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

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

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

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

<sup>1</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 30 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Čišćenje uređaja

### OBAVIJEST

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

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
  - 2 Brišite ga dok ne bude suh.
- Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

### Zamjenjive baterije

#### ⚠ UPOZORENJE

Baterije nemojte vaditi pomoću oštrih predmeta.

Bateriju držite izvan dohvata djece.

Baterije nikad ne stavljajte u usta. Ako ih progutate, obratite se liječniku ili lokalnom centru za kontrolu otrova.

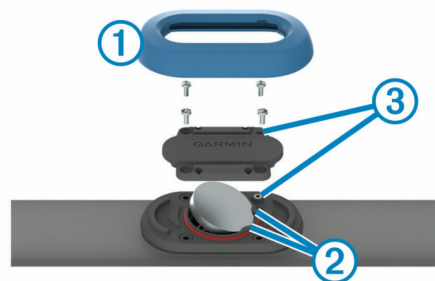
Zamjenjive baterije u obliku kovanica mogu sadržavati perklorat. Na njih se mogu primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Pogledajte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ OPREZ

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada.

### Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri

- 1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.



- 2 Pomoću malog križnog odvijača (00) izvadite četiri vijka s prednje strane modula.
- 3 Izvadite poklopac i bateriju.
- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 Ispod dva plastična jezičca ② umetnite novu bateriju tako da je pozitivan pol okrenut prema gore.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten. Brtva za O-prsten trebala bi ostati na vanjskom dijelu podignutog plastičnog prstena.
- 6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.  
Pogledajte položaj prednjeg poklopca. Izdignuti vijak ③ trebao bi odgovarati rupi za izdignuti vijak na prednjem poklopcu.  
**NAPOMENA:** Nemojte ih prečvrsto stegnuti.
- 7 Zamijenite poklopac.

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

### Zamjena baterije za HRM-Run

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



- 3 Pričekajte 30 sekundi.
  - 4 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
  - 5 Stavite stražnji poklopac i četiri vijka.  
**NAPOMENA:** Nemojte ih prečvrsto stegnuti.
- Nakon zamjene baterije monitora pulsa možda ga treba ponovo upariti s uređajem.

## Rješavanje problema

### Podrška i nadogradnja

Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje.

- Registracija proizvoda
- Priručnici za proizvode
- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect

### Dodatne informacije

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

### Traženje satelitskih signala

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

- 1 Izadite van na otvoreno područje.  
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.  
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

### Poboljšavanje prijema GPS satelita



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

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

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

### Ponovno postavljanje uređaja




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

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

### Brisanje korisničkih podataka

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.


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

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

### Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke možete vratiti natrag na tvornički zadane vrijednosti.

Odaberite  > **Postavke** > **Sustav** > **Vracanje zadanih postavki** > **Da**.

### Prikaz informacija o uređaju

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

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

### Nadogradnja softvera

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

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

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


### Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja*, stranica 16).
- Skratite trajanje do prelaska u način rada sata (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije*, stranica 15).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti*, stranica 3).
- Odaberite **Pametni** snimanje u intervalima (*Postavke snimanja podataka*, stranica 16).
- Isključite GLONASS (*Promjena postavki satelita*, stranica 16).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Bluetooth tehnologije*, stranica 7).
- Isključite Wi-Fi bežičnu tehnologiju (*Isključivanje Wi-Fi tehnologije*, stranica 7).

### Zaključavanje i otključavanje tipki uređaja

Tipke uređaja možete zaključati kako biste izbjegli slučajno pritiskanje tipki za vrijeme aktivnosti.



1 Držite  za prikaz izbornika prečaca.

2 Odaberite **Zaključaj uređaj**.

3 Za otključavanje tipki držite .

## Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

## Savjeti za čudne podatke o puls

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

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

## Dodatak

### Podatkovna polja

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

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

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

**Balans:** Trenutni balans snage lijevo/desno.

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

**Brzina:** Trenutna stopa kretanja.

**Brzina dionice:** Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

**Brzina zadnje dionice:** Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

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

**Brzina zaveslaja posljednjeg intervala:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

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

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

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

**Di2 – baterija:** Prestali kapacitet baterije senzora Di2.

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

**Dionica - HR %Maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

**Dionice:** Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

**Duljina dionice:** Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

**Duljine:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

**Duljine intervala:** Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

**Efekt vježbanja:** Trenutačni učinak (1,0 do 5,0) na vašu aerobnu kondiciju.

**Int. maks. %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutni interval plivanja.

**Int. maks. %maks.:** Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Int. prosj. pulsa:** Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

**Intensity Factor:** Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

**Interv. maksimal. pulsa:** Maksimalan puls zabilježen u trenutnom intervalu plivanja.

**Interv. prosj. %maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutni interval plivanja.

**Interval prosječnog %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

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

**Kadencia:** Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.

**Kadencia:** Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

**Kadencia dionice:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Kadencia dionice:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu dionicu.

**Kadencia zadnje dionice:** Biciklizam. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Kadencia zadnje dionice:** Trčanje. Prosječan takt za posljednju dovršenu dionicu.

**Kalorije:** Ukupna količina potrošenih kalorija.

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

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

**Maksim. snaga:** Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna brzina:** Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

**Maksimalna snaga dionice:** Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

**Mjerac vremena:** Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

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

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

**Nagib:** Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.

**Nautička brzina:** Trenutna brzina u čvorovima.

**Nautička udaljenost:** Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

**Normalized Power:** Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

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

**Normalized Power za posljednju dionicu:** Prosječna vrijednost Normalized Power za posljednju dovršenu dionicu.



- Okomita oscilacija:** Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
- Okomita oscilacija po dionici:** Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu dionicu.
- Omjer brzina:** Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla.
- Ponavlj. ukljuc.:** Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutni odmor (plivanje u bazenu).
- Pr.k.f.sn.tr.dion.–desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.
- Pr.kut faze snage tren.dion.–lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.
- Pr. vrsni kut faze snage u dionici – desno:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.
- Prednji mjenjac:** Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru Di2.
- Prosj.sn.za 10 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
- Prosj.sn.za 3 s:** Prosjek kretanja u zadnje tri sekunde za izlaznu snagu.
- Prosj. vrsni kut faze snage u dionici – lijevo:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.
- Prosječan SWOLF:** Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje, stranica 2*). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
- Prosječan tempo:** Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.
- Prosječna brzina:** Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.
- Prosječna brzina zaveslaja:** Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječna kadenca:** Biciklizam. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.
- Prosječna kadenca:** Trčanje. Prosječan takt za trenutnu aktivnost.
- Prosječna okomita oscilacija:** Prosječna količina okomite oscilacije za trenutačnu aktivnost.
- Prosječna snaga:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.
- Prosječna udaljenost po zaveslaju:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječna vertikalna brzina u 30 s:** Prosjek kretanja u 30 sekundi za vertikalnu brzinu.
- Prosječni %HRR:** Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
- Prosječni balans:** Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutnu aktivnost.
- Prosječni kut faze snage – desno:** Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječni kut faze snage – lijevo:** Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječni puls:** Prosječni puls za trenutnu aktivnost.
- Prosječni puls %maks.:** Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.
- Prosječni vrsni kut faze snage – desno:** Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječni vrsni kut faze snage – lijevo:** Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.
- Prosječni zaveslaji/duljina:** Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.
- Prosječno vrijeme dionice:** Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.
- Prosječno vrijeme dodira s tlom:** Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
- Prosjek balansa za 10 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
- Prosjek balansa za 30 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
- Prosjek balansa za 3 s:** Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekunde.
- Prosjek snage za 30 s:** Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
- Protjeklo vrijeme:** Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
- PSP:** Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
- PSP – dionica:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu dionicu.
- PSP – prosjek:** Prosječan pomak od središta platforme za trenutnu aktivnost.
- Puls:** Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim monitorom pulsa.
- Puls %maks.:** Postotak maksimalnog pulsa.
- Puls po dionici:** Prosječan puls za trenutnu dionicu.
- Rad:** Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.
- Ravnomj. okr. pedala:** Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
- Smjer:** Smjer u kojem se krećete.
- Snaga:** Trenutna izlazna snaga u vatima.
- Snaga dionice:** Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.
- Snaga posljednje dionice:** Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
- Snaga po težini:** Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.
- Stražnji mjenjac:** Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru Di2.
- SWOLF intervala:** Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.
- SWOLF posljednjeg intervala:** Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.
- SWOLF zadnje duljine:** Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
- Tempo:** Trenutni tempo.
- Tempo intervala:** Prosječan tempo za trenutni interval plivanja.
- Tempo po dionici:** Prosječan tempo za trenutnu dionicu.
- Tempo posljednjeg intervala:** Prosječan tempo za posljednji dovršeni interval plivanja.
- Tempo zad. d.:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
- Tempo zadnje duljine:** Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
- Training Stress Score:** Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.
- Trajanje sjedenja:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.
- Trajanje sjedenja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu dionicu.
- Trajanje stajanja:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu aktivnost.
- Trajanje stajanja tijekom dionice:** Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

**Ucink.zateznog momenta:** Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.

**Udalj. po zaves. posljednjeg intervala:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

**Udaljen. po zaveslaju tijekom intervala:** Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

**Udaljenost:** Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

**Udaljenost intervala:** Prijeđena udaljenost za trenutni interval plivanja.

**Udaljenost posljednjeg intervala:** Prijeđena udaljenost za posljednji dovršeni interval plivanja.

**Udaljenost zadnje dionice:** Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

**Ukupni silazak:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

**Ukupni uspon:** Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

**Vertikalna brzina:** Stopa uspinjanja ili spužtanja kroz vrijeme.

**Vr.k.f.sn.–desno:** Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.

**Vrij. zad. dion.:** Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

**Vrijeme dionice:** Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

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

**Vrijeme intervala:** Vrijeme štoperice za trenutni interval plivanja.

**Vrijeme posljednjeg intervala:** Vrijeme štoperice za posljednji dovršeni interval plivanja.

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

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

**Vrsta zaveslaja intervala:** Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

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

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

**Zaveslaji:** Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

**Zaveslaji/duljina tijekom intervala:** Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

**Zaveslaji intervala:** Ukupan broj zaveslaja za trenutni interval.

**Zaveslaji posljednjeg intervala:** Ukupan broj zaveslaja za zadnji dovršeni interval.

**Zaveslaji zadnje duljine:** Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

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

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

## Izračuni zona pulsa

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

## Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Veličina i opseg kotača

Veličina kotača označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete koristiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Veličina kotača	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185

Veličina kotača	L (mm)
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cjevasti	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

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

## Licenci ugovor za softver

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

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelji sadržaja

# Indeks

## A

alarmi **16**  
ANT+ senzori **8, 13**  
    uparivanje **8**  
aplikacije **6, 7, 13**  
    pametni telefon **7**  
Auto Lap **15**  
Auto Pause **15**  
Automatsko pomicanje **15**

## B

baterija  
    maksimiziranje **7, 15, 18**  
    punjenje **1**  
    zamjena **17**  
biciklizam **12**  
Bluetooth tehnologija **1, 6, 7, 16**  
brisanje  
    osobni rekordi **5**  
    povijest **6**  
    svi korisnički podaci **6, 18**  
brzina **16**

## C

cilj **5**  
ciljevi **5**  
Connect IQ **13**

## Č

čišćenje uređaja **9, 10, 17**

## D

dinamika trčanja **10, 11**  
dodaci **8, 18**  
dodatna oprema **13**  
duljine **2**

## G

Garmin Connect **3, 4, 6–8, 13**  
    spremanje podataka **6**  
Garmin Express **7**  
    nadogradnja softvera **18**  
    registriranje uređaja **18**  
GLONASS **16**  
GPS **1, 3, 15, 16**  
    signal **18**

## I

ID jedinice **18**  
ikone **1**  
intenzivno vježbanje **2, 3**  
intervali **2**  
    vježbanje **4**  
intervali hodanja **15**  
izbornik **1**  
izgledi sata **13**

## J

jezik **16**

## K

kadenca **10, 14, 15**  
kalendar **4**  
Kalendar **4**  
kalorija, upozorenja **14**  
karte **7**  
    nadogradnja **18**  
koordinate **7**  
korisnički podaci, brisanje **6**  
korisnički profil **14**  
krugovi **1**

## L

licencni ugovor za softver **22**  
lokacije **7**  
    brisanje **7**  
    uređivanje **7**

## M

maksimalni VO2 **4, 5, 11, 12, 21**  
metronom **15**  
mjerač vremena **1, 2, 5**  
mjerne jedinice **16**  
multisport **2, 5**

## N

način rada sata **15, 18**  
način rada za spavanje **3**  
nadmorska visina **7**  
nadogradnje, softver **18**  
navigacija **7**  
    zaustavljanje **8**  
nožni senzor **1, 13**

## O

obavijesti **16**  
okomita oscilacija **10**  
oporavak **12**  
osobni rekordi **5**  
    brisanje **5**

## P

pametni telefon **13**  
    aplikacije **6, 7**  
    uparivanje **7**  
pedometar **13**  
plivanje **2, 3, 6, 9**  
podaci  
    prijenos **6**  
    snimanje **16**  
    spremanje **6, 9**  
podatkovna polja **13, 14, 19**  
ponovno postavljanje uređaja **18**  
popis **5**  
    slanje na računalo **6**  
postavke **14, 16, 18**  
    uređaj **16**  
postavke sustava **16**  
povijest **5–7, 16**  
    brisanje **6**  
pozadinsko osvjetljenje **1, 16**  
praćenje aktivnosti **3, 16**  
prečaci **1**  
predviđeno vrijeme završetka **4**  
prijenos podataka **7**  
prilagođavanje uređaja **14**  
profili **2, 14**  
    aktivnosti **1, 2**  
    korisnik **14**  
puls **1, 14**  
    monitor **8–12, 17, 19**  
    senzor **17**  
    zone **6, 11**  
Puls, zone **21**  
punjenje **1**

## R

registracija proizvoda **18**  
registriranje uređaja **18**  
rješavanje problema **9, 11, 18, 19**

## S

sat **14, 16**  
satelitski signali **18**  
senzori za brzinu i takt **1**  
snaga (sila) **1**  
    mjerači **12, 13**  
    zone **13**  
softver  
    nadogradnja **18**  
    verzija **18**  
specifikacije **17**  
spremanje aktivnosti **1, 2**  
staze **8**  
    brisanje **8**  
    učitavanje **8**  
swolf rezultat **2**

## T

tempo **14, 16**  
tipke **1, 17, 18**  
tonovi **15, 16**  
trening, planovi **3**  
trening u zatvorenom **3, 13**  
treniranje **1, 4–6, 15**  
    planovi **4**  
treniranje za triatlon **2**

## U

udaljenost, upozorenja **14**  
UltraTrac **15**  
uparivanje, pametni telefon **7**  
uparivanje ANT+ senzora **8**  
upozorenja **14, 15**  
USB **18**  
    prekid veze **6**  
utrkivanje **5**

## V

veličina bazena **3**  
veličine kotača **21**  
vibracija **16**  
VIRB daljinski upravljač **13**  
Virtual Partner **4, 5**  
vježbanje **3, 4**  
    učitavanje **4**  
vremenske zone **16**  
vrijeme **14, 16**  
    postavke **16**  
    upozorenja **14**  
vrijeme dodira s tlom **10**

## W

Wi-Fi **1, 18**  
    povezivanje **7**  
widgeti **13**

## Z

zaključavanje, tipke **18**  
zamjena baterije **17**  
zaslon **16**  
zaveslaji **2**  
zone  
    puls **11**  
    snaga **13**  
    vrijeme **16**

