

GARMIN®

Forerunner® 920XT



Priročnik za uporabo

© 2014 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. Oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Di2™ je blagovna znamka družbe Shimano, Inc. Shimano® je registrirana blagovna znamka družbe Shimano, Inc.

Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Mac® je registrirana blagovna znamka družbe Apple Computer, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) in Normalized Power™ (NP) so blagovne znamke družbe Peaksware, LLC. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Wi-Fi® je registrirana oznaka družbe Wi-Fi Alliance Corporation. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: F4XRGTO0, A02293, B02293

Kazalo vsebine

Uvod	1	Senzorji ANT+	8
Tipke	1	Združevanje senzorjev ANT+	8
Ikone stanja	1	Združljivi merilniki srčnega utripa	8
Tek	1	Dodatna oprema HRM-Swim	8
Polnjenje naprave	1	Dodatna oprema HRM-Tri	9
Prihranek časa z bližnjičnim menijem	1	Dodatna oprema HRM-Run	9
Vadba	2	Dinamika teka	10
Dejavnosti z več športi	2	Nastavljanje območij srčnega utripa	11
Spreminjanje profilov dejavnosti med dejavnostjo	2	Približne ocene najvišjega VO2	11
Vadba za triatlon	2	Svetovalec za okrevanje	12
Plavanje	2	Srčni utrip med regeneracijo	12
Plavanje z napravo Forerunner	2	Senzor korakov	12
Plavanje v odprtih vodah	3	Tek s senzorjem korakov	12
Sledenje dejavnostim	3	Umerjanje senzorja korakov	13
Vklop sledenja dejavnostim	3	Vadba z merilniki moči	13
Uporaba opozorila za gibanje	3	Nastavitev območij moči	13
Samodejni cilj	3	Uporaba prestavnih ročic Shimano® Di2™	13
Sledenje spanju	3	Funkcije Connect IQ™	13
Vadba v zaprtih prostorih	3	Prenos funkcij Connect IQ	13
Vadbe	3	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	13
Spremljanje vadbe v spletu	3	Pripomočki	13
Začetek vadbe	4	Daljniski upravljalnik za VIRB	13
Koledar vadb	4	Prilagajanje naprave	13
Intervalne vadbe	4	Nastavitev uporabniškega profila	13
Ustvarjanje intervalne vadbe	4	Profil dejavnosti	14
Začetek intervalne vadbe	4	Spreminjanje profila dejavnosti	14
Ustavitev vadbe	4	Ustvarjanje profila dejavnosti po meri	14
Ogled predvidenih časov tekm	4	Brisanje profila dejavnosti	14
Uporaba funkcije Virtual Partner	4	Nastavitve dejavnosti	14
Nastavitev cilja vadbe	4	Prilagajanje podatkovnih zaslonov	14
Preklic cilja vadbe	5	Opozorila	14
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	5	Tek z metronomom	15
Osebnih rekordi	5	Uporaba funkcije Auto Pause®	15
Ogled osebnih rekordov	5	Auto Lap	15
Obnovitev osebnega rekorda	5	Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu	15
Brisanje osebnega rekorda	5	Uporaba samodejnega pomikanja	15
Brisanje vseh osebnih rekordov	5	Uporaba načina UltraTrac	15
Zgodovina	5	Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	15
Ogled zgodovine	5	Nastavitve sledenja dejavnostim	15
Zgodovina več športov	5	Obvestila telefona	15
Zgodovina plavanja	5	Omogočanje Bluetooth Obvestil	15
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	5	Ogled obvestil	15
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	5	Upravljanje obvestil	16
Brisanje zgodovine	6	Nastavitve sistema	16
Upravljanje podatkov	6	Spreminjanje jezika naprave	16
Brisanje datotek	6	Časovne nastavitve	16
Izključitev kabla USB	6	Nastavitve osvetlitve ozadja	16
Garmin Connect	6	Nastavitev zvokov naprave	16
Uporaba storitve Garmin Connect	6	Spreminjanje merskih enot	16
Povezane funkcije Bluetooth	6	Spreminjanje nastavitve satelitov	16
Povezane funkcije Wi-Fi	6	Nastavitve oblike	16
Navigacija	7	Nastavitev beleženja podatkov	16
Dodajanje zemljevida	7	Informacije o napravi	16
Oznake na zemljevidu	7	Specifikacije	16
Označevanje lokacije	7	Specifikacije naprave Forerunner	16
Ogled trenutne nadmorske višine in koordinat	7	Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri	16
Urejanje lokacije	7	Specifikacije naprave HRM-Run	17
Brisanje lokacije	7	Nega naprave	17
Navigacija do shranjene lokacije	7	Čiščenje naprave	17
Navigacija nazaj na začetek	7	Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	17
Proge	8	Odpravljanje težav	17
Spremljanje proge v spletu	8		
Ogled podrobnosti proge	8		

Podpora in posodobitve	17
Pridobivanje dodatnih informacij	17
Pridobivanje satelitskih signalov	18
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	18
Ponovni zagon naprave	18
Čiščenje uporabnikovih podatkov	18
Obnovitev vseh privzetih nastavitev	18
Ogled informacij o napravi	18
Posodabljanje programske opreme	18
Podaljševanje življenjske dobe baterije	18
Zaklepanje in odklepanje tipk naprave	18
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	18
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	18
Dodatek	19
Podatkovna polja	19
Izračuni območij srčnega utripa	21
Standardne ocene za najvišji VO2	21
Velikost in premer kolesa	21
Licenčna pogodba za programsko opremo	22
Kazalo	23

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①		Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
②		Izberite za pomikanje po profilih dejavnosti, menijih, podrobnostih in nastavitvah. Držite za hitro pomikanje po nastavitvah. Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki med dejavnostjo.
③		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti in potrditev sporočila.
④		Izberite za označitev novega kroga. Izberite za označevanje prehoda med dejavnostjo z več športi. Izberite za označevanje obdobja počitka med plavanjem. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Večkrat izberite, da se vrnete na zaslon z uro in zaklenete napravo.
⑤		Izberite za odklepanje naprave. Izberite za preklapljanje med zaslonom s profilom dejavnosti, glavnim menijem in zaslonom s časovnikom. Držite za pošiljanje dejavnosti v račun Garmin Connect™.

Ikone stanja

Ikone so prikazane nad profilom dejavnosti in zasloni s podatki. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje tehnologije Bluetooth®
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje vklopa/izklopa
	Stanje kamere VIRB®

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete z dejavnostjo, boste napravo morda morali napolniti (*Polnjenje naprave*, stran 1).

- 1 Držite , da vklopite napravo.
- 2 Za ogled profilov dejavnosti izberite in .
- 3 Izberite **ENTER**.
Prikaže se stran s časovnikom za izbran profil dejavnosti.



- 4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite. To lahko traja nekaj minut. Ko je naprava pripravljena, se stolpci za satelitski signal obarvajo zeleno.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
- 7 Ko končate z dejavnostjo, izberite , da ustavite časovnik.
- 8 Izberite **Shrani**, da shranite dejavnost in ponastavite časovnik.
Prikaže se povzetek. Dejavnost lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect (*Garmin Connect*, stran 6).

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

- 1 Kabel USB priključite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje trdno povežite z napravo.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite , če želite polnilnik odstraniti.

Prihranek časa z bližnjičnim menijem

V napravi so za funkcije različnih podatkovnih zaslonov in dodatne opreme na voljo možnosti v bližnjičnem meniju.

OPOMBA: nekatere možnosti v bližnjičnem meniju zahtevajo izbirno dodatno opremo.

- 1 Če želite prikazati možnosti bližnjičnega menija, držite .
- 2 Izberite možnost:

tehnologija Wi-Fi	Dejavnosti lahko pošljete v svoj račun Garmin Connect.
Podatkovni zasloni	Uredite lahko podatkovna polja.
Zaslon z vadbo	Prekličete lahko vadbo.
Zaslon z metronomom	Izklopite lahko metronom in uredite nastavitve.

Zaslon Virtual Partner®	Uredite lahko tempo ali hitrost.
Zaslon s ciljem vadbe	Prekličete lahko cilj vadbe.
Med dejavnostjo	Zaklenete lahko tipke naprave.
Tekmovanje z dejavnostjo	Prekličete lahko tekmo.
Zaslon z zemljevidom	Dostopate lahko do navigacijskih funkcij, na primer Nazaj na začetek in Shrani položaj.
Zaslon za navigacijo (kompas)	Ustavite lahko navigacijo.
Zaslon z dinamiko teka	Spremenite lahko primarno meritev.
Merilnik moči	Umerite lahko merilnik moči.
Športna kamera VIRB	Upravljaite lahko kamero.

Vadba

Dejavnosti z več športi

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo uporabniško dejavnost z več športi ([Ustvarjanje profila dejavnosti po meri, stran 14](#)). Ko nastavite profil za več športov, lahko preklapljate med načini športa in si še vedno ogledate skupen čas za vse športe. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek in si med celotno vadbo ogledujete skupni čas za kolesarjenje in tek.

Spreminjanje profilov dejavnosti med dejavnostjo

Dejavnost z več športi lahko začnete z enim profilom dejavnosti in ročno preklopite na drugega, ne da bi ustavili časovnik.

- 1 Pritisnite **⏏** in izberite profil dejavnosti za prvi del športne dejavnosti.
- 2 Izberite **▶** in začnite dejavnost.
- 3 Ko ste pripravljeni za naslednji del športne dejavnosti, izberite **⏏** in nato še drug profil dejavnosti.

OPOMBA: če z dejavnosti v zaprtem prostoru preklapljate na dejavnost zunaj, počakajte, da naprava poišče satelite.

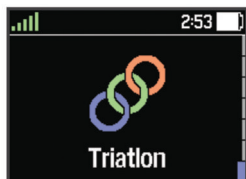
- 4 Ko končate z vsemi deli športne dejavnosti, izberite **▶**, da ustavite časovnik.
- 5 Izberite **Shrani**, da shranite dejavnost z več športi in ponastavite časovnik.

Prikaže se povzetek, ki vključuje skupen pregled dejavnosti z več športi in podrobnosti o vsakem delu športne dejavnosti.

Vadba za triatlon

Pri sodelovanju v triatlonu lahko za hitro prehajanje med športi uporabite profil dejavnosti triatlona.

- 1 Izberite **⏏** > **▼** > **Triatlon** > **ENTER**.



- 2 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.
- 3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite **⏏**.
- 4 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **▶** > **Shrani**.

Plavanje

OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

OPOMBA: med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

OPOMBA: naprava je združljiva z dodatno opremo HRM-Tri™ in HRM-Swim™ ([Srčni utrip med plavanjem, stran 9](#)).

Plavanje z napravo Forerunner

Za beleženje podatkov o plavanju, vključno z razdaljo, tempom ter številom in vrsto zaveslajev, lahko uporabite profil dejavnosti plavanja v bazenu.

- 1 Izberite **⏏** > **▼** > **Plav. v baz.** > **ENTER**.

Ko prvič izberete profil dejavnosti za plavanje v bazenu, morate izbrati velikost bazena ali vnesti velikost po meri.

- 2 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.

- 3 Na začetku in koncu vsakega obdobja počitka izberite **⏏**.

- 4 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **▶** > **Shrani**.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Nov interval se začne po počitku

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

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zaveslajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zaveslajev na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitosti. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Vrsta zaveslajev

Prepoznavanje vrste zaveslajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zaveslajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zaveslajev se prikažejo, ko si ogledujete zgodovino intervalov. Vrsto zaveslajev lahko izberete tudi kot uporabniško podatkovno polje ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 14](#)).

Brezplacno	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mesano	Več kot ena vrsta zaveslajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (Vadba z dnevnikom, stran 2)

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala. Zaslon s počitkom lahko prilagodite ali izklopite.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite **⏏**, če želite začeti počitek.

Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.

- 2 Med počitkom izberite **▼**, če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno).

- 3 Izberite **⏏** in nadaljujte s plavanjem.

- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Vadba z dnevnikom

Dnevnik vadbe je na voljo samo za plavanje v bazenu. Z dnevnikom vadbe lahko ročno beležite nožne serije, plavanje z eno roko ali katero koli vrsto plavanja, ki ne spada v enega od štirih glavnih slogov. Zabeleži se čas vadbe, vnesti pa morate razdaljo.

NAMIG: podatkovne zaslone in polja profila za plavanje v bazenu lahko prilagodite ([Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 14](#)).

- 1 Izberite **⏏** > **▼** > **Plav. v baz.** > **ENTER**.

- 2 Med plavanjem v bazenu izberite ▼, če želite prikazati zaslon z dnevnikom vadbe.
- 3 Izberite ⌚, če želite sprožiti časovnik vadbe.
- 4 Ko zaključite interval vadbe, izberite ⌚.
Časovnik vadbe se ustavi, časovnik dejavnosti pa še naprej beleži celotno vadbo.
- 5 Izberite razdaljo zaključene vadbe.
Razdaljo lahko povečujete po korakih, ki temeljijo na velikosti bazena, izbrani v profilu dejavnosti.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite začeti drug interval vadbe, izberite ⌚.
 - Če želite začeti interval plavanja, izberite ▼, da se vrnete na zaslone za plavanje.
- 7 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite ► > **Shrani**.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Izberite ⌚ > **Nastavitve dejavnosti** > **Velikost bazena**.
OPOMBA: naprava je združljiva z dodatno opremo HRM-Tri in HRM-Swim.
- 2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavanje v odprtih vodah

Napravo lahko uporabljate pri plavanju v odprtih vodah. Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zaveslajev. Privzetemu profilu za plavanje v odprtih vodah lahko dodajate podatkovne zaslone (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 14*) ali ustvarite svoj profil (*Ustvarjanje profila dejavnosti po meri, stran 14*).

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

Sledenje dejavnostim

Vklop sledenja dejavnostim

S sledenjem dejavnosti beležite število dnevnih korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

Izberite ⌚ > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Stanje** > **Vklopljeno**.

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

Skupno število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano pod uro ⌚. Število korakov se redno posodablja.

NAMIG: na zaslonu z uro lahko izberete ▼, da si ogledate dodatne podatke sledenja dejavnostim.

Uporaba opozorila za gibanje

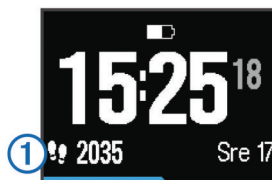
Preden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim.

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve zvokov naprave, stran 16*).

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

Samodejni cilj

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



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

Sledenje spanju

V načinu spanja naprava nadzoruje vaš počitek. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem.

Uporaba načina za spremljanje spanca

Pri uporabi načina za spremljanje spanca so obvestila izklopljena. Naprava beleži statistiko spanja tudi, če ne uporabljate načina za spremljanje spanca. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Na zaslonu z uro izberite ▼, da si ogledate podrobnosti sledenja dejavnostim.
- 3 Držite ⌚, če želite prikazati bližnjični meni.
- 4 Izberite **Zacni nacin mirovanja**.
- 5 Ko se zbudite, izberite **ENTER** > **Da**, da zaprete način spanja.

Vadba v zaprtih prostorih

Naprava vključuje profile dejavnosti za tek, kolesarjenje in plavanje v zaprtem prostoru. Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

OPOMBA: vse spremembe nastavitvev GPS-a se shranijo v profil dejavnosti.

Izberite ⌚ > **Nastavitve dejavnosti** > **GPS** > **Izklopljeno**.

Ko tečete z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekah na prostem z uporabo naprave GPS.

Vadbe

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

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

Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect, stran 6*).

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

Začetek vadbe

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

- 1 Izberite **:** > **Trening** > **Moje vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Zacni z vadbo**.

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

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 6).

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

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 5 Izberite in sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

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

Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **:** > **Trening** > **Intervali** > **Urejanje** > **Interval** > **Vrsta**.
- 2 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.
NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na **Odprto**.
- 3 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .
- 4 Izberite **Pocitek** > **Vrsta**.
- 5 Izberite **Razdalja, Cas** ali **Odprto**.
- 6 Če je treba, vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 7 Izberite eno ali več možnosti:
 - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje** > **Vklopljeno**.
 - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje** > **Vklopljeno**.

Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **:** > **Trening** > **Intervali** > **Zacni z vadbo**.
- 2 Izberite .
- 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite , da začnete prvi interval.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitev vadbe

- Če želite končati korak vadbe, kadar koli izberite .
- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite .

Ogled predvidenih časov tekem

Preden si lahko ogledate predvidene čase tekem (samo pri teku), morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila](#), stran 13) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa](#), stran 11).

Naprava z oceno najvišjega VO2 ([Približne ocene najvišjega VO2](#), stran 11) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

- 1 Namestite merilnik srčnega utripa in tecite.
- 2 Izberite **:** > **Moja statistika** > **Predvidevanje tekem**.

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

Uporaba funkcije Virtual Partner

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

OPOMBA: Virtual Partner v načinu plavanja ni na voljo.

- 1 Izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti** > **Podatkovni zasloni** > **Virtual Partner** > **Stanje** > **Vklopljeno**.
- 3 Izberite **Nastavitev tempa** ali **Nastavitev hitrosti**.
Pri teku lahko kot smernico uporabite tempo ali hitrost ([Nastavitve oblike](#), stran 16).
- 4 Vnesite vrednost.
- 5 Izberite , da zaženete časovnik.
- 6 Med dejavnostjo izberite ali , če si želite ogledati zaslon Virtual Partner in kdo je v vodstvu.



Nastavitev cilja vadbe

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

- 1 Izberite **:** > **Trening** > **Nastavi cilj**.
 - 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno.
 - Izberite **Razdalja in cas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.
- Ciljni čas lahko vnesete ročno, uporabite predvidevanje (glede na oceno vašega najvišjega VO2) ali uporabite osebni rekordni čas.

- Izberite **Razdalja in tempo** ali **Razdalja in hitrost**, če želite izbrati ciljno razdaljo in tempo ali hitrost.

Prikaže se zaslon s ciljem vadbe, na katerem je prikazan predvideni končni čas. Predvideni končni čas se izračuna glede na trenutno uspešnost in preostali čas.

- 3 Izberite ►, da zaženete časovnik.
- 4 Če je treba, izberite ▼, da prikazete zaslon Virtual Partner.
- 5 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite ► > **Shrani**.

Prikaže se zaslon s povzetkom, na katerem je prikazano, ali ste prehiteli cilj ali ste za njim zaostali.

Preklic cilja vadbe

- 1 Med dejavnostjo izberite ▲, če si želite ogledati zaslon s ciljem.
- 2 Držite ⏏.
- 3 Izberite **Preklici cilj > Da**.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

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

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

Osební rekordí

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osební rekordí vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo. Pri kolesarjenju vsebujejo osebni rekordí tudi največji vzpon in najvišjo moč (zahtevan je merilnik moči).

Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite ⏏ > **Moja statistika > Zapisi**.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite rekord.
- 4 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

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

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite ⏏ > **Moja statistika > Zapisi**.
- 2 Izberite šport.

- 3 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.

- 4 Izberite **Pocisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Izberite ⏏ > **Moja statistika > Zapisi**.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 2 Izberite šport.
- 3 Izberite **Pocisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordí za ta šport.

Zgodovina

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

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

Ogled zgodovine

- 1 Izberite možnost ⏏ > **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
 - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izbrisi**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Zgodovina več športov

Naprava shrani splošen povzetek dejavnosti z več športi, vključno s skupno razdaljo, časom, kalorijami in izbirnimi podatki dodatne opreme. Naprava tudi loči podatke vsakega športa in prehodov med njimi, da lahko primerjate podobne vadbene dejavnosti in sledite, kako hitro opravite prehode. Zgodovina prehodov vključuje razdaljo, čas, povprečno hitrost in kalorije.

Zgodovina plavanja

Naprava shrani povzetek in podatke o plavanju za vsak interval ali krog. Zgodovina plavanja v bazenu prikazuje vrsto zavesljajev, razdaljo, čas, tempo, kalorije, število zavesljajev na dolžino, tempo zavesljajev in rezultat swolf. Če je interval sestavljen iz več kot ene dolžine, vsebuje zgodovina dejavnosti tudi število dolžin, vrsto zavesljajev in čas. Zgodovina plavanja v odprtih vodah prikazuje razdaljo, čas, tempo, kalorije ter razdaljo in vrsto zavesljajev.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate napravo združiti z združljivim merilnikom srčnega utripa, nato pa dokončati in shraniti dejavnost.

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

- 1 Izberite možnost ⏏ > **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Cas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

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

Brisanje zgodovine

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

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

Izključitev kabla USB

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

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

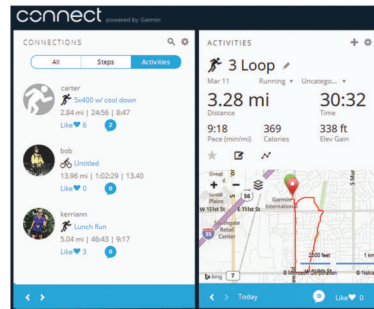
Garmin Connect

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

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

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, najvišjim VO2, dinamiko teka, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

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



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

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

Uporaba storitve Garmin Connect

Vse podatke dejavnosti lahko prenesete v storitev Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpno analizo. V storitvi Garmin Connect si lahko ogledate zemljevid dejavnosti ali pa jo delite s prijatelji.

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

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

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

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

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

Obvestila: v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

Združevanje pametnega telefona z napravo Forerunner

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile za vaš pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 metrov (33 čevljev) od naprave Forerunner.
- 3 V napravi Forerunner izberite **> Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napravo**.
- 4 Odprite program Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu za vzpostavitev povezave z napravo. Navodila so na voljo pri prvi nastavitvi, lahko pa si jih ogledate tudi v pomoči za program Garmin Connect Mobile.

Izklop tehnologije Bluetooth

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

Povezane funkcije Wi-Fi

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

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect:
samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

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

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

Vzpostavljajte povezavo Wi-Fi na napravi Forerunner

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

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

NAMIG: zdaj lahko napravo registrirate.

Naprava bo po vsaki dejavnosti shranjeno dejavnost poskusila prenesti v račun Garmin Connect. Prenos shranjenih dejavnosti lahko začnete tudi tako, da na napravi držite **↵**.

Izklop tehnologije Wi-Fi

Na zaslonu naprave Forerunner izberite **↵ > Nastavitve > Wi-Fi > Samodejni prenos > Izklopljeno**.

Navigacija

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

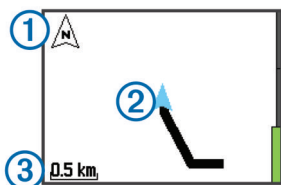
Dodajanje zemljevida

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v profilu dejavnosti.

- 1 Izberite profil dejavnosti.
- 2 Izberite **↵ > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni > Zemljevid > Stanje > Vključeno**.

Oznake na zemljevidu

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



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

Označevanje lokacije

Predn lahko označite lokacijo, morate v profilu dejavnosti omogočiti zaslon z zemljevidom in poiškati satelite.

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

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
- 2 Izberite **▼**, če želite prikazati zemljevid (izbirno).
- 3 Držite **↵**.

4 Izberite Shrani položaj.

Lokacija se skupaj z datumom in časom prikaže na zemljevidu.

Ogled trenutne nadmorske višine in koordinat

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

1 Izberite **↵ > Navigacija > Kje sem?**.

Predn lahko naprava prikaže informacije o vaši lokaciji, mora poiškati satelite.

2 Če je treba, izberite Shrani položaj.

Urejanje lokacije

Ime shranjene lokacije lahko spremenite.

1 Izberite **↵ > Navigacija > Shranjene lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite Ime.

4 Uredite ime in izberite **✓**.

Brisanje lokacije

1 Izberite **↵ > Navigacija > Shranjene lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite Izbrisi > Da.

Navigacija do shranjene lokacije

Predn lahko začnete navigacijo do shranjene lokacije, morate poiškati satelite.

1 Izberite **↵ > Navigacija > Shranjene lokacije**.

2 Izberite lokacijo.

3 Izberite Pojdi na.

Prikaže se kompas. Puščica kaže proti shranjeni lokaciji.

4 Izberite **▼**, če želite prikazati zemljevid (izbirno).

Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne do shranjene lokacije.

5 Izberite **▶**, če želite sprožiti časovnik in zabeležiti dejavnost.

Navigacija nazaj na začetek

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

OPOMBA: Garmin® priporoča, da pred začetkom navigacije nazaj na začetno lokacijo poiščete satelite in zaženete časovnik. Če tega ne naredite, vas naprava vodi na začetek zadnje shranjene dejavnosti.

OPOMBA: Garmin priporoča, da za ogled načrtovane poti na zemljevidu v profilu dejavnosti omogočite zaslon z zemljevidom. Privzeto se za navigacijo nazaj na začetno lokacijo prikaže zaslon s kompasom.

1 Izberite možnost:

- Če časovnik še vedno teče, izberite **↵ > Navigacija > Nazaj na zacetek**.
- Če ste ustavili časovnik in shranili dejavnost, izberite **↵ > Navigacija > Nazaj na zacetek**.

Naprava vas vodi na začetek zadnje shranjene dejavnosti. Če želite preprečiti, da bi naprava preklopila v način ure, lahko časovnik zaženete znova.

Prikaže se kompas. Puščica kaže proti začetni točki.

2 Izberite **▼**, če želite prikazati zemljevid (izbirno).

Na zemljevidu se prikaže črta od trenutne lokacije do začetne točke.

Proge

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

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

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

Spremljanje proge v spletu

Preden lahko progo prenesete iz računa Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect (*Garmin Connect*, stran 6).

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

Ogled podrobnosti proge

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

Brisanje proge

- 1 Izberite **⋮ > Navigacija > Proge**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Izbrisi > Da**.

Ustavitev navigacije

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

Senzorji ANT+

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

Združevanje senzorjev ANT+

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

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

- 1 Napravo prinesite v doseg (3 m) senzorja.

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

- 2 Izberite **⋮ > Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.

- 3 Izberite senzor.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo.

Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.

Združljivi merilniki srčnega utripa

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

- Dodatna oprema HRM-Swim (*Dodatna oprema HRM-Swim*, stran 8)
- Dodatna oprema HRM-Tri (*Dodatna oprema HRM-Tri*, stran 9)
- Dodatna oprema HRM-Run™ (*Dodatna oprema HRM-Run*, stran 9)

Dodatna oprema HRM-Swim

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

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

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

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

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

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

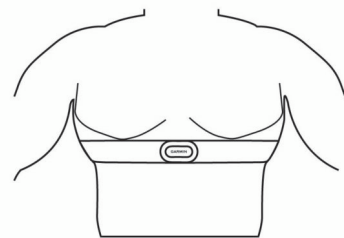
Nošenje senzorja srčnega utripa

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

- 1 Za popolno prilaganje izberite razširitveni pasček.
- 2 Merilnik srčnega utripa nosite tako, da je logotip Garmin pravilno obrnjen.
Stik med kljukico ① in zanko ② mora biti na vaši desni strani.



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



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

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

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

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

- Prilagodite oprijetost merilnika srčnega utripa in razširitvenega pasčka, če vam merilnik srčnega utripa drsi s prsi pri odzivu od roba bazena.

- Za ogled podatkov o srčnem utripu vstanite med intervali, da je merilnik srčnega utripa nad vodo.

Srčni utrip med plavanjem

Pripomočka HRM-Tri in HRM-Swim beležita in shranjujeta podatke o srčnem utripu med plavanjem. Kadar je merilnik srčnega utripa pod vodo, podatkov o srčnem utripu ni mogoče videti v združljivih napravah Forerunner.

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

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

Shranjevanje podatkov

Pripomočka HRM-Tri in HRM-Swim lahko shranita do 20 ur podatkov pri posamezni dejavnosti. Ko je pomnilnik merilnika srčnega utripa poln, se najstarejši podatki prepišejo.

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

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

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

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

Dodatna oprema HRM-Tri

V razdelku HRM-Swim tega priročnika je razloženo snemanje srčnega utripa med plavanjem (*Srčni utrip med plavanjem*, stran 9).

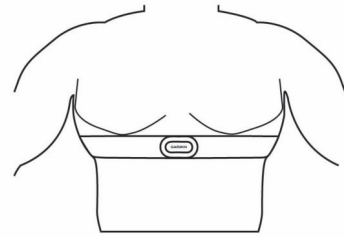
Nošenje senzorja srčnega utripa

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

- 1 Po potrebi na merilnik srčnega utripa pritrdite razširitveni pašček.
- 2 Navlažite elektrodi ① na zadnji strani merilnika srčnega utripa, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



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



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

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

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

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

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

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

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

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

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

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

Dodatna oprema HRM-Run

Nošenje senzorja srčnega utripa

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

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

- 1 Modul senzorja srčnega utripa pritrdite ① na pas.



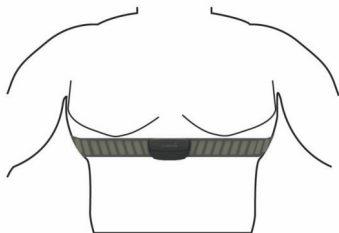
Logotipa Garmin na modulu in pasu morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani pasu, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Ovijte pas okoli prsi in kljukico ④ pritrdite v zanko ⑤.

OPOMBA: oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

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

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

NAMIG: če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav (*Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 18).

Nega dodatne opreme HRM-Run

OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

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

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

Dinamika teka

Z združljivo napravo Forerunner, združeno z dodatno opremo HRM-Run ali HRM-Tri, lahko pridobivate povratne informacije o svojem načinu teka v realnem času. Če ste skupaj z napravo Forerunner dobili tudi merilnik srčnega utripa, sta napravi že združeni.

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

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

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

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadenca	Obseg navpičnega nihanja	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 185 korakov/min	< 6,7 cm	< 208 ms
Modro	70–95	174–185 korakov/min	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Zeleno	30–69	163–173 korakov/min	8,4–10,0 cm	241–272 ms

Merilnik srčnega utripa ima v modulu tudi merilnik pospeška, ki z merjenjem gibanja trupa izračuna 6 meritev teka.

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

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

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

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

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

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, morate namestiti dodatno opremo HRM-Run ali HRM-Tri ter jo združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 8).

Če ste skupaj z napravo Forerunner dobili tudi merilnik srčnega utripa, sta napravi že združeni in naprava Forerunner je nastavljena za prikaz dinamike teka.

- 1 Izberite možnost:

- Če ste skupaj z napravo Forerunner dobili tudi merilnik srčnega utripa, si namestite merilnik srčnega utripa in nadaljujte z 2. korakom.
- Če ste merilni srčnega utripa kupili ločeno, izberite : > **Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni > Dinamika teka > Stanje > Omogoci.**

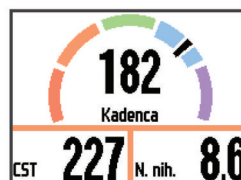
- 2 Izberite **Primarna meritev**.

- 3 Izberite **Kadenca, Čas stika s tlemi** ali **Navpično nihanje**.

Primarna meritev je prikazana v polju na vrhu podatkovnega zaslona z ustreznim položajem na barvnem merilniku.

- 4 Začnite teči.

- 5 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslon z dinamiko teka.



- 6 Če je treba, držite : , da med tekom spremenite primarno meritev.

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadence	Obseg navpičnega nihanja	Obseg časa stika s tlemi
Oranžno	5–29	151–162 korakov/min	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Rdeče	< 5	< 151 korakov/min	> 11,8 cm	> 305 ms

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Preverite, ali uporabljate dodatno opremo HRM-Run ali HRM-Tri.
Merilnik srčnega utripa ima na sprednji strani modula oznako .
- Merilnik srčnega utripa še enkrat združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane ničle, se prepričajte, ali je modul nameščen s pravilno stranjo navzgor.
OPOMBA: čas stika s tlemi je prikazan le med tekom. Med hojo ga ni mogoče izračunati.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Naprava ima različna območja srčnega utripa za tek, kolesarjenje in plavanje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- Izberite **> Moja statistika > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.
- Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).
Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek, kolesarjenje in plavanje.
- Izberite **Tek, Kolesarstvo** ali **Plavanje**.
- Izberite **Prioriteta > Nastavi po meri > Glede na**.
- Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najv. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- Izberite **Najv. SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

O območjih srčnega utripa

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

Cilji pripravljenosti

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

- Srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe.
- Z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč.

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

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 21](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljša za vaše cilje pripravljenosti.

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

Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Ocene najvišjega VO2 zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Naprava Forerunner ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivima merilnikoma srčnega utripa in moči uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri kolesarjenju. Napravo Garmin lahko skupaj z združljivim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz ocene najvišjega VO2 pri teku.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 21](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

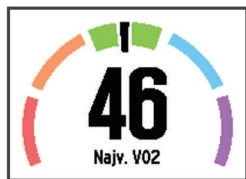
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za tek

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 8](#)). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 13](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11](#)).

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

- Vsaj deset minut tecite zunaj.
- Po teku izberite **Shrani**.
- Izberite **> Moja statistika > Najv. VO2**.

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 21*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

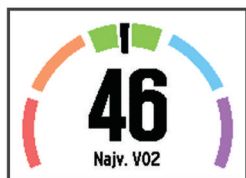
Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Preden si lahko ogledate oceno najvišjega VO2, morate namestiti merilnik srčnega utripa in merilnik moči ter ju združiti z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 8*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 13*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*).

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

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

Oceno najvišjega VO2 prikazujeta številka in položaj na barvnem merilniku.



Vijolično	Izjemno
Modro	Odlično
Zeleno	Dobro
Oranžno	Zmerno
Rdeče	Slabo

Podatki o najvišjem VO2 in analiza se posredujejo z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 21*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Nasveti za oceno najvišjega VO2 pri kolesarjenju

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

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

Svetovalec za okrevanje

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

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

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

Vklop svetovalca za regeneracijo

Preden lahko uporabljate svetovalec za regeneracijo, morate namestiti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 8*). Če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo Forerunner, sta napravi že združeni. Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 13*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11*).

- 1 Izberite **Moja statistika > Svetovalec za regeneracijo > Stanje > Vključeno**.
- 2 Začnite teči.
V prvih nekaj minutah teka se pojavi preverjanje regeneracije, ki v realnem času prikazuje stanje regeneracije.
- 3 Po teku izberite **Shrani**.
Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.



Srčni utrip med regeneracijo

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

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

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Preden začnete s tekom, morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 8*).

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

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Če je treba, izberite **> Nastavitve dejavnosti > GPS**, da vklopite ali izklopite GPS.
- 3 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.
- 4 Ko s tekom zaključite, izberite **▶ > Shrani**.

Umerjanje senzorja korakov

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

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči*, stran 13).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril o obsegu*, stran 14).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 14).
- Držite **>**, če želite umeriti merilnik moči.

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti in morda ne bodo ustrezale vašim osebnim sposobnostim. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

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

Uporaba prestavnih ročic Shimano® Di2™

Preden lahko uporabljate elektronske prestavne ročice Di2, jih morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 8). Izbirna podatkovna polja za Di2 lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 14). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Funkcije Connect IQ™

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

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini

na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelenim funkcijam in stranem.

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Garmin Connect Mobile prenašate funkcije Connect IQ, morate svojo napravo Forerunner združiti s pametnim telefonom s programom Garmin Connect Mobile.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **≡ > Trgovina Connect IQ**.
- 2 Izberite napravo Forerunner.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 5 Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Pripomočki

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

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice in besedilna sporočila v skladu z nastavitvami obvestil pametnega telefona.

Sledenje dejavnostim: sledi dnevnemu številu korakov, cilju korakov, prepotovani razdalji, porabljenim kalorijam in statistiki spanja.

Daljinski upravljalnik za VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabljate daljinski upravljalnik za VIRB, morate v kameri VIRB omogočiti možnost upravljanja z daljinskim upravljalnikom. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo naprav VIRB*.

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Združite kamero VIRB z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 8).
- 3 V napravi Forerunner izberite dodatno opremo VIRB.
Ko je dodatna oprema VIRB združena, se zaslon VIRB doda med podatkovne zaslone aktivnega profila.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Sproz./zaust. casov.**, če želite kamero upravljati s časovnikom (**▶**).
Snemanje videa se samodejno začne in ustavi s časovnikom naprave Forerunner.
 - Izberite **Rocno**, če želite kamero upravljati z bližnjičnim menijem. Na zaslonu VIRB lahko za upravljanje kamere držite **>**.

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

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

1 Izberite **:** > **Moja statistika > Profil uporabnika.**

2 Izberite možnost.

Profili dejavnosti

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

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

Spreminjanje profila dejavnosti

Naprava ima sedem privzetih profilov dejavnosti. Spremenite lahko kateri koli shranjen profil dejavnosti.

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

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

2 Izberite profil.

3 Če je treba, izberite **Ime** in vnesite novo ime za profil.

4 Če je treba, izberite **Barva** in izberite barvo poudarjanja za profil.

5 Izberite **Uporabi profil.**

Ustvarjanje profila dejavnosti po meri

1 Izberite **:** > **Nastavitve > Profili dejavnosti > Dodaj novo.**

2 Izberite šport.

OPOMBA: privzeti športi uporabljajo privzeto ikono. Če izberete možnost Ostalo, lahko izberete drugo ikono.

3 Izberite barvo za poudarjanje.

4 Izberite ime profila ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena profilov bodo vključevala številko, na primer: Triatlon(2).

5 Izberite možnost:

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

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

6 Izberite možnost:

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

Brisanje profila dejavnosti

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

2 Izberite profil.

OPOMBA: aktivnega profila ne morete izbrisati, prav tako pa ne morete izbrisati športnega profila, ki je del aktivnega profila za več športov.

3 Izberite **Odstrani profil > Da.**

Nastavitve dejavnosti

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

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni.**

2 Izberite zaslon.

3 Če je treba, izberite **Stanje > Vključeno**, da omogočite podatkovni zaslon.

4 Če je treba, uredite število podatkovnih polj.

5 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Dodajanje ure

Uro lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v profilu dejavnosti.

1 Izberite profil dejavnosti.

2 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zasloni > Ura > Vključeno.**

Opozorila

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

Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate na primer izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 11](#)).

1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo.**

2 Izberite vrsto opozorila.

Odvisno od dodatne opreme in profila dejavnosti lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost, kadenco in moč.

3 Če je treba, vklopite opozorilo.

4 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 16](#)).

Nastavitev ponavljajočega se opozorila

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

1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo.**

2 Izberite možnost:

- Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
- Izberite **Cas, Razdalja** ali **Kalorije**.

3 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 16](#)).

Nastavitev opozoril o premorih s hojo

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

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

1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Dodaj novo.**

2 Izberite **Tek/hoja**.

3 Vnesite čas intervala teka.

4 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 16](#)).

Urejanje opozorila

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

Tek z metronomom

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

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

- 1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti** > **Metronom** > **Stanje** > **Vklopljeno**.
- 2 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripov na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Izberite **Zvoki**, če želite prilagoditi zvok metronoma.
- 3 Če je treba, izberite **Predogled**, če želite metronom pred tekom poslušati.
- 4 Izberite **BACK**, če se želite vrniti na zaslon s časovnikom.
- 5 Izberite **▶**, da zaženete časovnik.
- 6 Začnite teči.
Metronom se zažene samodejno.
- 7 Med tekom izberite **▲**, če si želite ogledati zaslon z metronomom.
- 8 Če je treba, držite **:**, da spremenite nastavitve metronoma.

Uporaba funkcije Auto Pause®

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

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

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

Auto Lap

OPOMBA: funkcija Auto Lap ne deluje med intervalno vadbo, vadbo po meri ali v načinu plavanja v bazenu.

Označevanje krogov po razdalji

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

- 1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti** > **Krogi** > **Samodejna razdalja**.
- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 16](#)).

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

Prilagajanje sporočila v opozorilu o krogu

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

- 1 Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti** > **Krogi** > **Opozorilo za krog**.
- 2 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.
- 3 Izberite **Predogled** (izbirno).

Uporaba samodejnega pomikanja

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

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

Uporaba načina UltraTrac

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

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

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

NAMIG: pri daljših dejavnosti premislite tudi o uporabi drugih možnost za varčevanje z energijo baterije ([Podaljševanje življenjske dobe baterije, stran 18](#)).

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

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

Izberite **:** > **Nastavitve dejavnosti** > **Casovna omejitev za varčevanje energije**.

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

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

Nastavitve sledenja dejavnostim

Izberite **:** > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim**.

Stanje: omogoča funkcijo za sledenje dejavnostim.

Prikazi na uri: prikaže vaše korake na zaslonu z uro.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev zvokov naprave, stran 16](#)).

Obvestila telefona

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

Omogočanje Bluetooth Obvestil

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

Ogled obvestil

- 1 Ko se na napravi Forerunner prikaže sporočilo, izberite možnost:
 - Izberite **▲** za ogled celotnega obvestila.
 - Izberite **▼** za opustitev obvestila.

2 Če je treba, izberite **⌵** > **Pametna obvestila** za ogled vseh obvestil.

Upravljanje obvestil

Z združljivo mobilno napravo lahko upravljate obvestila, ki se prikazujejo na napravo Forerunner.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iOS®, v nastavitvah obveščanja mobilne naprave izberite elemente, ki bodo prikazani na napravi.
- Če uporabljate napravo Android™, v nastavitvah programa v programu Mobile Garmin Connect izberite elemente, ki bodo prikazani na napravi.

Nastavitve sistema

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

- Jezik (*Spreminjanje jezika naprave, stran 16*)
- Časovne nastavitve (*Časovne nastavitve, stran 16*)
- Nastavitve osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve ozadja, stran 16*)
- Zvočne nastavitve (*Nastavitve zvokov naprave, stran 16*)
- Nastavitve enot (*Spreminjanje merskih enot, stran 16*)
- Nastavitve satelitov (*Spreminjanje nastavitve satelitov, stran 16*)
- Nastavitve oblike (*Nastavitve oblike, stran 16*)
- Nastavitve beleženja podatkov (*Nastavitve beleženja podatkov, stran 16*)

Spreminjanje jezika naprave

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

Časovne nastavitve

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

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

Nastavi čas: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na položaj GPS-a.

Ozadje: nastavi črno ali belo ozadje.

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

Časovni pasovi

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

Ročna nastavitve časa

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

1 Izberite **⌵** > **Nastavitve** > **Sistem** > **Ura** > **Nastavi čas** > **Ročno**.

2 Izberite **Cas** in vnesite uro.

Nastavitve alarma

1 Izberite **⌵** > **Nastavitve** > **Alarm** > **Stanje** > **Vklopljeno**.

2 Izberite **Cas** in vnesite čas.

Nastavitve osvetlitve ozadja

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

Nacin: nastavitve osvetlitve ozadja, da se vklopi ročno ali za tipke in opozorila.

Premor: nastavitve časa, preden se izklopi osvetlitev ozadja.

Nastavitve zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

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

Spreminjanje merskih enot

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

1 Izberite **⌵** > **Nastavitve** > **Sistem** > **Merske enote**.

2 Izberite vrsto meritve.

3 Izberite mersko enoto.

Spreminjanje nastavitve satelitov

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

Izberite **⌵** > **Nastavitve** > **Sistem** > **GLONASS**.

Nastavitve oblike

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

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

Zacetek tedna: nastavitve prvega dneva v tednu za skupne tedenske vrednosti zgodovine.

Nastavitve beleženja podatkov

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

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

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

Informacije o napravi

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Več kot 4 mesece samo v načinu ure Do 1 mesec v načinu ure z merjenjem aktivnosti Do 40 ur v načinu UltraTrac Do 24 ur samo v načinu GPS Do 20 ur v načinih GPS in GLONASS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 40 °C (od 32 do 104 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Brezžična tehnologija Wi-Fi
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Čas napajanja z baterijo HRM-Swim	Do 18 mesecev (približno 3 ure/teden)
Čas napajanja z baterijo HRM-Tri	Do 10 mesecev za vadbo za triatlon (približno 1 ura/dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)

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

Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz pri nazivni moči +1 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Specifikacije naprave HRM-Run

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

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

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

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

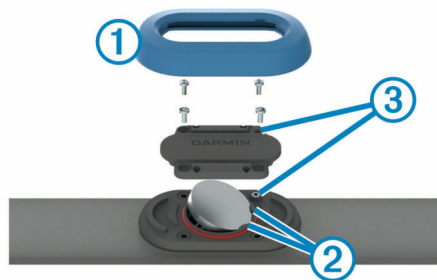
Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

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

1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.



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

3 Odstranite pokrov in baterijo.

4 Počakajte 30 sekund.

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

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

Tesnilni obroček mora biti nameščen okoli zunanega roba privzdignjenega plastičnega obročka.

6 Ponovno namestite sprednji pokrov in štiri vijake.

Upoštevajte usmerjenost sprednjega pokrova. Privzdignjeni vijak ③ se mora prilegati ustrezni odprtini na sprednjem pokrovu.

OPOMBA: ne privijte preveč.

7 Namestite manšeto.

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

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Run

1 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na hrbtne strani modula.

2 Odstranite pokrov in baterijo.



3 Počakajte 30 sekund.

4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.

OPOMBA: ne privijte preveč.

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

Odpravljanje težav

Podpora in posodobitve

Garmin Express (www.garmin.com/express) omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v Garmin Connect

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.

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

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

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

Pridobivanje satelitskih signalov

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

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect Mobile prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin Connect prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.
- Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Ponovni zagon naprave

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

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

Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

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

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Da**, da izklopite napravo.
- 3 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .
- 4 Izberite **Da**.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.
Izberite  > **Nastavitve** > **Sistem** > **Ponastavi privzete vrednosti** > **Da**.

Ogled informacij o napravi

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

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

Posodabljanje programske opreme

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

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
 - 2 Sledite navodilom na zaslonu.
 - 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.
- OPOMBA:** če ste napravo s programom Garmin Express že nastavili za uporabo povezav Wi-Fi, lahko Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve ozadja*, stran 16).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo*, stran 15).
- Izklopite spremljanje dejavnosti (*Sledenje dejavnostim*, stran 3).
- Izberite interval beleženja za **Pametno** (*Nastavitev beleženja podatkov*, stran 16).
- Izklopite GLONASS (*Spreminjanje nastavitve satelitov*, stran 16).
- Izklopite Bluetooth brezžično funkcijo (*Izklop tehnologije Bluetooth*, stran 6).
- Izklopite Wi-Fi brezžično funkcijo (*Izklop tehnologije Wi-Fi*, stran 7).

Zaklepanje in odklepanje tipk naprave

Tipke naprave lahko zaklenete in preprečite nenamerno pritiskanje tipk med dejavnostjo.

- 1 Držite , če želite prikazati bližnjični meni.
- 2 Izberite **Zakleni napravo**.
- 3 Če želite tipke naprave odkleniti, držite .

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega dodatne opreme HRM-Run*, stran 10).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.
Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.
- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

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

Dodatek

Podatkovna polja

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

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

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

% najvisjega SU: odstotek najvisjega srčnega utripa.

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

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

Bater.senz.Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval plavanja.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Cas na zadnjem intervalu: čas na štoparici za zadnji zaključeni interval plavanja.

Casovnik postanka: časovnik za trenutni počitek (plavanje v bazenu).

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

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

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

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

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

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

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

Cas zadnj. kr.: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

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

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

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

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

Dolz. intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Dolzine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

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

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost kroga: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

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

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

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

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

Moc kroga: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

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

Moc v zadnjem krogu: povprečna izhodna moč za zadnji prepotovani krog.

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

Najvecja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Najvecja moc: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

Najvecja moc v krogu: največja izhodna moč za trenutni krog.

Najvisji % najvisjega na intervalu: najvišji odstotek najvisjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Najvisji srčni utrip na intervalu: najvišji srčni utrip, zabeležen v trenutnem intervalu plavanja.

Naklon: izračun dviga (nadmorska višina) glede na pot (razdalja). Če na primer za vsake 3 metre (10 čevljev) vzpona prepotujete 60 metrov (200 čevljev), je naklon 5 %.

Navpicna hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

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

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

Normalized Power: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

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

Normalized Power v zadnjem krogu: povprečna Normalized Power za nazadnje dokončani krog.

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

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

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

Odmik od sredisca platforme – krog: povprečni odmik od sredine platforme v trenutnem krogu.

Odmik od sredisca platforme – povprecje: povprečni odmik od sredine platforme pri trenutni dejavnosti.

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

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

Pomorska razdalja: prepotovana razdalja v navtičnih metrih ali navtičnih čevljih.

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

Povpr. moc-10 s: 10-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povpr. moc-3 s: trisekundno premično povprečje izhodne moči.

Povpr. uravnot. za 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

Povpr. uravnoteženost za 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoteženosti moči levo/desno.

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

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

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

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

Povprečna moc: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

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

Povprečna navpicna hitrost za 30 s: 30-sekundno premično povprečje navpične hitrosti.

Povprečna razdalja zavesljaja: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj med trenutno dejavnostjo.

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

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

Povprečni % najvisjega na intervalu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni interval plavanja.

Povprečni cas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

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

Povprečni srčni utrip na intervalu: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

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

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zavesljajev: povprečno število zavesljajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

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

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

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

Povpr. cas stika s tlemi: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.

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

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval plavanja.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zadnjem intervalu: prepotovana razdalja za zadnji zaključen interval plavanja.

Razdalja zadnjega kroga: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja zavesljaja na intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj na trenutnem intervalu.

Razdalja zavesljaja na zadnjem intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zaveslaj med zadnjim zaključenim intervalom.

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

Ritem: trenutni tempo.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja Di2.

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

Srčni utrip kroga: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Stoparica: čas na stoparici za trenutno dejavnost.

SWOLF na inter.: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

SWOLF na zadnjem intervalu: povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.

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

Tem.zav.: število zavesljajev na minuto (spm).

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval plavanja.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zad. intervalu: povprečni tempo za zadnji zaključeni interval plavanja.

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

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

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

Tempo zavesljajev na zadnjem intervalu: povprečno število zavesljajev na minuto (spm) na zadnjem preplavanem intervalu.

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

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

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

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

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

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

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

Visina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsk gladino.

Vklop/izklop: trenutna izhodna moč v vatih.

Vrsta zaveslajev na intervalu: trenutna vrsta zaveslajev za interval.

Vrsta zaveslajev na zadnji dolžini: vrsta zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja Di2.

Zaveslajev na intervalu: skupno število zaveslajev na trenutnem intervalu.

Zaveslajev na intervalu/dolžino: povprečno število zamahov na dolžino na zadnjem zaključenem intervalu.

Zaveslajev na zadnjem intervalu: skupno število zaveslajev na zadnjem preplavanem intervalu.

Zaveslajaji: skupno število zaveslajev za trenutno dejavnost.

Zaveslajaji na zadnji dolz.: skupno število zaveslajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Velikost in premer kolesa

Velikost kolesa je navedena na obeh straneh kolesa. To ni izčrpen seznam. Uporabite lahko tudi enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost kolesa	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
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 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795
24 × 1 1/4	1905
24 × 1,75	1890

Velikost kolesa	L (mm)
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

Velikost kolesa	L (mm)
27 × 1 1/4	2161
27 × 1 3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38 A	2125
650 × 38 B	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 cevasto	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Licenčna pogodba za programsko opremo

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

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

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

Kazalo

A

alarmi **16**
Auto Lap **15**
Auto Pause **15**

B

baterija
 menjava **17**
 podaljševanje **6, 7, 15, 18**
 polnjenje **1**
 zamenjava **17**
bližnjice **1**
brisanje
 osebni rekordi **5**
 vsi uporabniški podatki **6, 18**
 zgodovina **6**

C

cilj **4, 5**
cilji **4, 5**
Connect IQ **13**

Č

čas **14, 16**
 nastavitve **16**
 opozorila **14**
čas stika s tlemi **10**
časovni pasovi **16**
časovnik **1, 2, 5**
čiščenje naprave **9, 10, 17**

D

Daljinski upravljalnik za VIRB **13**
dinamika teka **10, 11**
dodatna oprema **8, 13, 17**
dolžine **2**

G

Garmin Connect **3, 4, 6–8, 13**
 shranjevanje podatkov **6**
Garmin Express **6, 7**
 posodabljanje programske opreme **17**
 registracija naprave **17**
GLONASS **16**
GPS **1, 3, 15, 16**
 signal **18**

H

hitrost **16**

I

ID naprave **18**
ikone **1**
intervali **2**
 vadbe **4**
intervali hoje **14**

J

jezik **16**

K

kadenca **10, 14, 15**
kalorija, opozorila **14**
koledar **4**
kolesarjenje **12**
koordinate **7**
krogi **1**

L

licenčna pogodba za programsko opremo **22**
lokacije **7**
 brisanje **7**
 urejanje **7**

M

meni **1**
menjava baterije **17**
merske enote **16**
metronom **15**

moč **1**
 metrov **12, 13**
 območja **13**

N

način ure **15, 18**
najvišji VO2 **4, 11, 12, 21**
nastavitve **14–16, 18**
 naprava **16**
nastavitve sistema **16**
navigacija **7**
 ustavljanje **8**
navpično nihanje **10**

O

območja
 moč **13**
 srčni utrip **11**
obvestila **15, 16**
odpravljanje težav **8, 11, 17, 18**
opozorila **14, 15**
osebni rekordi **5**
 brisanje **5**
osvetlitev ozadja **16**
osvetlitev zaslona **1**

P

pametni telefon **13**
 programi **6**
 združevanje **6**
pasovi, čas **16**
plavanje **2, 3, 5, 9**
podatki
 beleženje **16**
 prenašanje **6**
 shranjevanje **6, 9**
podatkovna polja **13, 14, 19**
polnjenje **1**
ponovni zagon naprave **18**
posodobitve, programska oprema **18**
predviden končni čas **4**
prenos podatkov **7**
prilagajanje naprave **14**
pripomočki **13**
profil uporabnika **13**
profili **2, 14**
 dejavnost **1, 2**
 uporabnik **13**
proge **8**
 brisanje **8**
 nalaganje **8**
programi **6, 13**
 pametni telefon **6**
programska oprema
 posodabljanje **17, 18**
 različica **18**

R

razdalja, opozorila **14**
regeneracija **12**
registracija izdelka **17**
registracija naprave **17**
rezultat swolf **2**

S

Samodejno pomikanje **15**
satelitski signali **18**
senzor hitrosti in kadenca **1**
senzor korakov **1, 12, 13**
senzorji ANT+ **8, 13**
 združevanje **8**
shranjevanje dejavnosti **1, 2**
sledenje dejavnostim **3, 15**
specifikacije **16, 17**
spremljanje spanca **3**
srčni utrip **1, 14**
 merilnik **8–12, 17, 18**
 območja **5, 11, 21**

T

Tehnologija Bluetooth **1, 6, 15**

tekmovanje **5**
tempo **14, 16**
tipke **1, 17, 18**
trening, načrti **3**

U

UltraTrac **15**
uporabniški podatki, brisanje **6**
ura **14, 16**
urjenje **1, 4–6, 14**
 načrti **4**
USB **18**
 prekinitev povezave **6**

V

vadba v zaprtih prostorih **3, 12**
vadba za triatlon **2**
vadbe **2–4**
 nalaganje **3**
več športov **2, 5**
velikost bazena **2, 3**
velikosti koles **21**
vibriranje **16**
videzi ure **13**
Virtual Partner **4, 5**
višina **7**

W

Wi-Fi **1, 18**
 vzpostavljanje povezave **6, 7**

Z

zaklepanje, tipke **18**
zaslon **16**
zavesljaji **2**
združevanje, pametni telefon **6**
združevanje senzorjev ANT+ **8**
zemljevidi **7**
 posodabljanje **17**
zgodovina **5, 7, 16**
 brisanje **6**
 pošiljanje v računalnik **6**
zvoki **15, 16**

