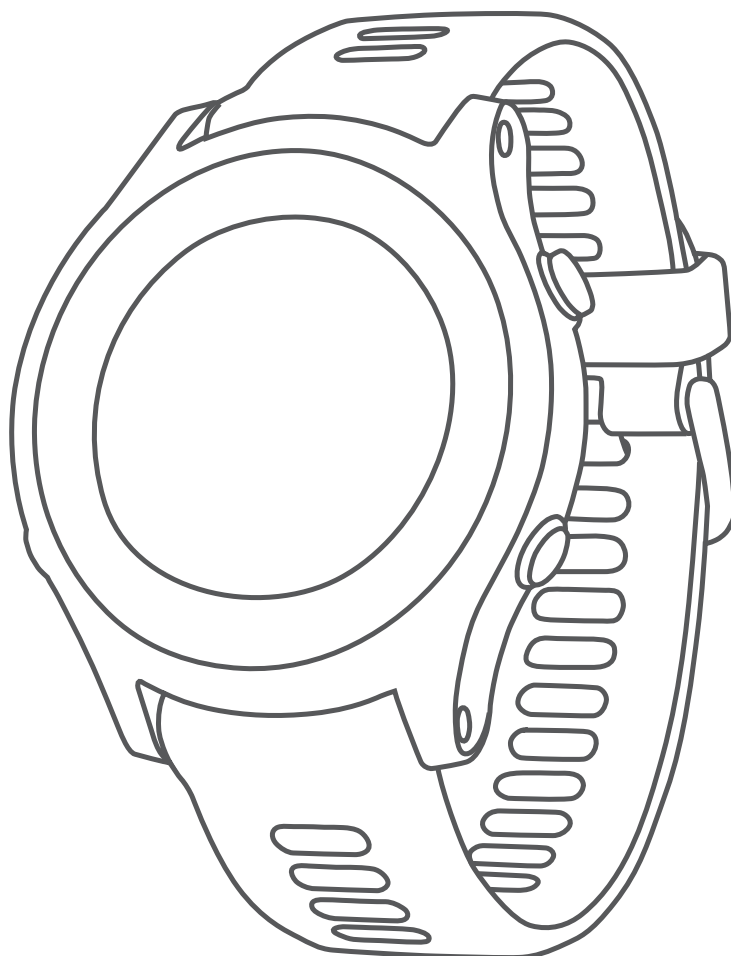


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

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

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

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

Broj modela: A03191

Sadržaj

Uvod	1	Postavljanje zona pulsa	7
Tipke	1	Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa	7
GPS status i ikone statusa	1	Izračuni zona pulsa	8
Trčanje	1	O postavki Predani sportaš	8
Aktivnosti i aplikacije	1	Postavljanje zona snage	8
Započinjanje aktivnosti	1	Praćenje aktivnosti	8
Savjeti za bilježenje aktivnosti	2	Automatski cilj	8
Zaustavljanje aktivnosti	2	Korištenje upozorenja za kretanje	8
Stvaranje prilagođene aktivnosti	2	Praćenje spavanja	8
Aktivnosti u zatvorenom	2	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja	8
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje	2	Korištenje načina rada Bez ometanja	8
Aktivnosti na otvorenom	2	Minute intenzivnog vježbanja	8
Multisport	2	Izračun minuta intenzivnog vježbanja	9
Treniranje za triatlon	2	Garmin Move IQ™ događaji	9
Stvaranje multisport aktivnosti	2	Postavke praćenja aktivnosti	9
Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti	3	Isključivanje praćenja aktivnosti	9
Plivanje	3	Praćenje menstrualnog ciklusa	9
Terminologija za plivanje	3	Funkcije mjerenja pulsa	9
Vrste zaveslaja	3	Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću	9
Savjeti za plivačke aktivnosti	3	Nošenje uređaja	9
Odmaranje tijekom plivanja u bazenu	3	Savjeti za čudne podatke o puls	9
Treniranje uz bilježenje drill vježbi	3	Prikaz widgeta za puls	9
Pregledavanje skijaških spustova	3	Odašiljanje podataka o puls	9
Vodič skoka	3	Odašiljanje podataka o puls	10
Golf	4	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls	10
Igranje golfa	4	Isključivanje senzora pulsa na zapešću	10
Informacije o rupi	4	HRM-Swim dodatna oprema	10
Premještanje zastavice	4	Puls za vrijeme plivanja	10
Pregled izmjerenih udaraca	4	Plivanje u bazenu	10
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova	4	Plivanje na otvorenim vodama	10
Praćenje rezultata	4	Određivanje veličine monitora pulsa	10
Ažuriranje rezultata	4	Postavljanje monitora pulsa	10
TruSwing™	4	Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme	11
Korištenje brojača kilometara za golf	4	Održavanje monitora pulsa	11
Praćenje statistike	4	HRM-Tri dodatna oprema	11
Vježbanje	4	Plivanje u bazenu	11
Vježbanje	4	Postavljanje monitora pulsa	11
Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect	5	Pohrana podataka	11
Početak vježbanja	5	Održavanje monitora pulsa	11
O kalendaru treninga	5	Savjeti za čudne podatke o puls	11
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect	5	Dinamika trčanja	12
Intervalno vježbanje	5	Trening s dinamikom trčanja	12
Stvaranje intervalnog vježbanja	5	Skala boja i podaci o dinamikama trčanja	12
Početak intervalnog vježbanja	5	Podaci o balansu vremena dodira s tlom	12
Zaustavljanje intervalnog vježbanja	5	Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije	13
Korištenje funkcije Virtual Partner®	5	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja	13
Postavljanje cilja treniranja	6	Mjerenje performansi	13
Poništavanje cilja treniranja	6	Isključivanje obavijesti o performansama	13
Segmenti	6	Automatsko otkrivanje mjerenja performansi	13
Strava™ segmenti	6	Status treniranja	14
Utrkivanje protiv segmenta	6	Savjeti za dobivanje statusa treniranja	14
Pregledavanje pojedinosti o segmentu	6	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2	14
Utrkivanje s prethodnom aktivnošću	6	Vrijeme oporavka	14
Osobni rekordi	6	Prikaz vremena oporavka	14
Pregledavanje osobnih rekorda	6	Puls oporavka	14
Vraćanje osobnog rekorda	6	Opterećenje treniranja	15
Brisanje osobnog rekorda	6	Prikaz predviđenih vremena utrke	15
Brisanje svih osobnih rekorda	7	O efektu vježbanja	15
Korištenje metronoma	7	Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa	15
Način rada na proširenom zaslonu	7	Stanje performansi	15
Postavljanje korisničkog profila	7	Pregledavanje stanja performansi	16
Ciljevi vježbanja	7	Laktatni prag	16
O zonama pulsa	7	Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga	16

Dobivanje procjene FTP-a	16	ANT+ senzori	23
Provođenje FTP testa	16	Uparivanje ANT+ senzora	23
Pametne funkcije	16	Savjeti za uparivanje dodataka ANT+ s uređajem Garmin ..	23
Uparivanje pametnog telefona i uređaja	16	Nožni senzor	23
Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect ..	17	Trčanje uz upotrebu pedometra	23
Omogućavanje Bluetooth obavijesti	17	Kalibriranje nožnog senzora	23
Prikaz obavijesti	17	Poboljšavanje kalibracije pedometra	23
Upravljanje obavijestima	17	Ručno kalibriranje pedometra	23
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom	17	Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra	23
Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s		Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu	24
pametnim telefonom	17	Treniranje s mjeracima snage	24
Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja	17	Korištenje elektroničkih mjenjača	24
Widgeti	17	Svjesnost o situaciji	24
Pregledavanje widgeta	18	tempe	24
Prikaz izbornika kontrola	18	Prilagođavanje vašeg uređaja	24
Prilagođavanje izbornika kontrola	18	Prilagođavanje popisa aktivnosti	24
Pregled widgeta za vremensku prognozu	18	Prilagođavanje petlje widgeta	24
Upravljanje glazbom	18	Postavke aktivnosti	24
Bluetooth – funkcije povezivosti	18	Prilagođavanje zaslona s podacima	25
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin		Dodavanje karte aktivnosti	25
Connect	19	Upozorenja	25
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin		Postavljanje upozorenja	25
Connect	19	Auto Lap	26
Pokretanje GroupTrack sesije	19	Označavanje dionica po udaljenosti	26
Savjeti za GroupTrack sesije	19	Omogućavanje funkcije Auto Pause®	26
Connect IQ funkcije	19	Omogućavanje automatskog uspona	26
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	19	3D brzina i udaljenost	26
Wi-Fi – funkcije povezivosti	19	Korištenje značajke automatskog pomicanja	26
Povijest	19	Promjena postavki GPS-a	26
Korištenje funkcije Povijest	19	GPS i drugi sustavi satelita	26
Povijest multisport aktivnosti	20	UltraTrac	27
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	20	Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije ..	27
Pregledavanje ukupnih podataka	20	Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije	27
Korištenje brojača kilometara	20	GroupTrack postavke	27
Brisanje povijesti	20	Postavke izgleda sata	27
Upravljanje podacima	20	Prilagođavanje izgleda sata	27
Brisanje datoteka	20	Postavke sustava	27
Iskopčavanje USB kabela	20	Postavke vremena	27
Garmin Connect	20	Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja	28
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	20	Prilagođavanje tipki prečaca	28
Navigacija	21	Mijenjanje mjernih jedinica	28
Staze	21	Sat	28
Stvaranje i praćenje staze na uređaju	21	Ručno podešavanje vremena	28
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect	21	Postavljanje alarma	28
Slanje staze na uređaj	21	Brisanje alarma	28
Pregled pojedinosti o stazi	21	Pokretanje mjeraca odbrojavanja	28
Spremanje vaše lokacije	21	Korištenje štoperice	28
Uređivanje spremljenih lokacija	21	Postavljanje upozorenja sata	28
Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti ..	21	Sinkronizacija vremena s GPS-om	28
Projekcija točke	21	VIRB daljinski upravljač	29
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti	21	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom	29
Navigacija prema odredištu	22	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti ..	29
Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u		Informacije o uređaju	29
moru	22	Punjenje uređaja	29
Navigacija s funkcijom Sight 'N Go	22	Specifikacije	29
Zaustavljanje navigacije	22	Forerunner – specifikacije	29
Karta	22	Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri	29
Pomicanje i zumiranje na karti	22	Postupanje s uređajem	30
Postavke karte	22	Čišćenje uređaja	30
Postavke navigacije	22	Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri	30
Prilagođavanje funkcija karte	22	Promjena remena	30
Postavke smjera	22	Rješavanje problema	31
Pokazivač kursa	22	Prikaz informacija o uređaju	31
Postavljanje indikatora smjera	22	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s	
Postavljanje navigacijskih rješenja	23	propisima na e-oznaci	31

Nadogradnja proizvoda	31
Postavljanje aplikacije Garmin Express	31
Dodatne informacije	31
Praćenje aktivnosti	31
Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje	31
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan	31
Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu	31
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim	31
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi	31
Primanje satelitskih signala	31
Poboljšavanje prijema GPS satelita	31
Ponovno pokretanje uređaja	31
Brisanje korisničkih podataka	32
Vraćanje svih zadanih postavki	32
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	32
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik	32
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?	32
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva	32
Maksimiziranje vijeka trajanja baterije	32
Očitana temperatura nije točna	32
Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?	32
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?	33
Dodatak	33
Podatkovna polja	33
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	36
FTP ocjene	36
Veličina i opseg kotača	37
Objašnjenja simbola	37
Indeks	38

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Tipke



Stavka	Ikona	Opis
①		Držite kako biste uključili uređaj. Držite za prikaz izbornika kontrola. Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje.
②	START STOP	Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir opcije ili potvrdu poruke.
③		Odaberite za snimanje dionice, odmor ili prijelaz tijekom aktivnosti. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.
④	DOWN	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za ručnu promjenu sporta tijekom aktivnosti.
⑤	UP	Odaberite za kretanje kroz widgete, podatkovne zaslone, opcije i postavke. Držite za prikaz izbornika.

GPS status i ikone statusa

Prsten i ikone GPS statusa privremeno preklapaju svaki zaslon s podacima. Za aktivnosti na otvorenom prsten statusa postat će zelen kada je GPS spreman. Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status baterije
	Status veze s pametnim telefonom
	Status Wi-Fi® tehnologije
	Status pulsa
	Status pedometra
	Running Dynamics Pod status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status svjetala za bicikle
	Status biciklističkog radara
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora
	Status VIRB® kamere

Trčanje

Prva fitness aktivnost koju ćete zabilježiti na uređaju može biti trčanje, vožnja ili bilo koja aktivnost na otvorenom. Prije pokretanja aktivnosti možda ćete morati napuniti uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 29*).

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Krenite na trčanje.



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



- Odaberite **Nastavi kasnije** ako želite prekinuti trčanje i bilježenje nastaviti kasnije.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Odaberite **Odbaci > Da** kako biste izbrisali trčanje.

Aktivnosti i aplikacije

Vaš se uređaj može koristiti za aktivnosti u zatvorenom i otvorenom prostoru, te sportske i fitness aktivnosti. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora. Aktivnosti možete spremati i dijeliti ih s Garmin Connect™ zajednicom.

Svom uređaju možete dodati Connect IQ™ aktivnosti i aplikacije s pomoću web-mjesta Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 19*).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Aktivnosti koje su postavljene kao omiljene prve se prikazuju na popisu (*Prilagođavanje popisa aktivnosti, stranica 24*).
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.

SAVJET: Ako se sivim tekstom ili na sivoj pozadini prikazuje GPS, za aktivnost nije potreban prijem GPS signala.
- 4 Pričekajte da se na zaslonu prikaže **Ready**.

Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).

5 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.

Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 29*).
- Za bilježenje dionica odaberite .
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Zaustavljanje aktivnosti

1 Odaberite **STOP**.

2 Odaberite opciju:

- Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
- Za spremanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata odaberite **Spremi > Gotovo**.
- Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
- Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.
- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak > Pravocrtno**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za odbacivanje aktivnosti i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci > Da**.

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti, uređaj je automatski sprema nakon 30 minuta.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1 Na satu odaberite **START > Dodaj**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kopiranje aktivn.** kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
- Odaberite **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.

3 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

4 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).

5 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete odabrati boju za isticanje ili prilagoditi zaslone s podacima.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

6 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Aktivnosti u zatvorenom

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

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i

kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

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

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

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

1 Započnite aktivnost na traci za trčanje (*Započinjanje aktivnosti, stranica 1*) i na traci trčite najmanje 1,5 km (1 mi).

2 Kad završite trčanje, odaberite **STOP**.

3 Odaberite opciju:

- Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
- Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi > Da**.

4 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Aktivnosti na otvorenom

Na Forerunner uređaj prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i plivanje na otvorenim vodama. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih aktivnosti, kao što su hodanje ili veslanje. Na uređaj možete dodavati i prilagođene aplikacije za sport (*Stvaranje prilagođene aktivnosti, stranica 2*).

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trč.. Tijekom aktivnosti za kombinirane sportove možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme i udaljenost. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem aktivnosti za kombinirane sportove pregledavati svoje ukupno vrijeme i udaljenost za biciklizam i trčanje.

Aktivnost za kombinirane sportove možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

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

1 Odaberite **START > Triatlon**.

2 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

3 Odaberite na početku i kraju svakog prijelaza.

Funkcija prelaženja može se uključiti ili isključiti za postavke aktivnosti za triatlon.

4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Stvaranje multisport aktivnosti

1 Na izgledu sata odaberite **START > Dodaj > Multisport**.

2 Odaberite vrstu multisport aktivnosti ili unesite prilagođeno ime.

Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).

- 3 Odaberite dvije ili više aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.
- 5 Odaberite **Da** kako biste aktivnost dodali na popis omiljenih.

Savjet za treniranje triatlona ili multisport aktivnosti

- Odaberite **START** za pokretanje prve aktivnosti.
 - Za prijelaz na sljedeću aktivnost odaberite .
- Ako su prijelazi uključeni, vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti.
- Po potrebi odaberite  za pokretanje sljedeće aktivnosti.
 - Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN**.

Plivanje

OBAVIJEST

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

NAPOMENA: Uređaj ne može bilježiti podatke o puls u zapešću tijekom plivanja.

NAPOMENA: Uređaj je kompatibilan s HRM-Tri™ dodatnom opremom i HRM-Swim™ dodatnom opremom (*Puls za vrijeme plivanja, stranica 10*).

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

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

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

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

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se kada pregledavate povijest intervala. Vrstu zaveslaja možete odabrati kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

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

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.
- Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti uređaj će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete držati , odabrati postavke aktivnosti i zatim odabrati Veličina bazena za promjenu veličine.
- Odaberite  kako biste zabilježili odmor tijekom plivanja u bazenu.

Uređaj automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.

- Odaberite  kako biste zabilježili interval tijekom plivanja na otvorenim vodama.

Odmaranje tijekom plivanja u bazenu

Zadani zaslon odmora prikazuje dva mjerača vremena odmora. Prikazuje i vrijeme i udaljenost za posljednji dovršeni interval.

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

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

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

- 1 Za vrijeme plivanja u bazenu odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona drill vježbi.
 - 2 Odaberite  kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
 - 3 Kada dovršite interval drill vježbi, odaberite .
- Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
- 4 Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.
- Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste započeli drugi interval drill vježbi, odaberite .
 - Kako biste započeli interval plivanja, odaberite **UP** ili **DOWN** za povratak na zaslon za treniranje plivanja.

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite **UP** i **DOWN**.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Vodič skoka

UPOZORENJE

Funkcija vodiča skoka namijenjena je isključivo iskusnim skakačima padobranom. Funkcija vodiča skoka ne smije se koristiti kao primarni visinomjer za skakanje. Unos pogrešnih podataka u vezi sa skokom može dovesti do ozbiljnih tjelesnih ozljeda ili smrti.

Funkcija vodiča skoka slijedi vojne smjernice za izračun točke otpuštanja na velikim visinama (HARP, high altitude release point). Uređaj automatski prepoznaje kada ste skočili kako bi započeo navigaciju prema željenoj točki djelovanja (DIP, desired impact point).

Golf

Igranje golfa

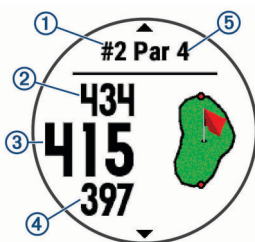
Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect, stranica 20](#)). Tereni preuzeti iz aplikacije Garmin Connect Mobile nadograđuju se automatski.

Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje uređaja, stranica 29](#)).

- 1 Na satu odaberite **START > Golf**.
- 2 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 3 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 4 Odaberite **Da** za čuvanje rezultata.
- 5 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.
- 6 Kada završite s aktivnošću, odaberite **START > Kraj runde > Da**.

Informacije o rupi

Budući da se položaj zastavice mijenja, uređaj izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
▲	Sljedeća rupa
▼	Prethodna rupa

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Premještanje zastavice**.
- 2 Za premještanje zastavice na novu lokaciju odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START**.
Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i prikazuju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregled izmjerenih udaraca

Kako bi uređaj mogao automatski prepoznati i mjeriti udarce, morate omogućiti praćenje rezultata.

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Pri igranju golfa odaberite **START > Mjerenje udarca**.

Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.

NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.

- 2 Odaberite **DOWN** za prikaz svih zabilježenih udaljenosti udaraca.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

Odaberite **START > Layupovi**.

Na zaslonu se prikazuje svaki layup i udaljenost do svakog layupa.

NAPOMENA: Udaljenosti nestaju s popisa kada ih prođete.

Praćenje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Kartica s rezultatima**.

Kada ste na greenu, pojavljuje se kartica s rezultatima.

- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START** za odabir rupe.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite **UP** ili **DOWN**.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

Ažuriranje rezultata

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite **START > Kartica s rezultatima**.

- 2 Odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 3 Odaberite **START** za odabir rupe.
- 4 Odaberite **UP** ili **DOWN** za promjenu rezultata za tu rupu.
Vaš je ukupni rezultat ažuriran.

TruSwing™

Funkcija TruSwing omogućuje prikaz izmjerenih parametara zamaha zabilježenih vašim TruSwing uređajem. Posjetite web-mjesto www.garmin.com/golf kako biste kupili TruSwing uređaj.

Korištenje brojača kilometara za golf

Pomoću brojača kilometara možete bilježiti vrijeme, udaljenost i broj prijeđenih koraka. Brojač kilometara automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite rundu.

- 1 Odaberite **START > Brojač kilometara**.
- 2 Po potrebi odaberite **Pon. postavljanje** za ponovno postavljanje brojača kilometara na nulu.

Praćenje statistike

Funkcija Praćenje statistike omogućuje detaljno praćenje statistike tijekom igranja golfa.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi držite **≡**.
- 2 Odaberite **Opcije > Praćenje statistike** kako biste omogućili praćenje statistike.

Vježbanje

Vježbanje

Možete stvoriti prilagođena vježbanja koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja i za različite udaljenosti, vremena i kalorije. Pomoću usluge Garmin Connect možete stvoriti vježbanja ili odabrati plan treninga s ugrađenim vježbama iz usluge Garmin Connect i prenijeti ih na svoj uređaj.

Pomoću usluge Garmin Connect možete planirati vježbanja. Vježbanja možete planirati unaprijed i spremiti ih na svoj uređaj.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 20](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Stvorite i spremite novo vježbanje.
- 3 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Početak vježbanja

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

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Moja vježbanja**.
- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.
- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

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

O kalendaru treninga

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

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treninga, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 20](#)).

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

- 1 Uređaj priključite na računalo.
- 2 Na Garmin Connect računu odaberite plan treninga i zakažite ga.
- 3 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.
- 4 Odaberite  > **Pošalji treninge na uređaj**, a zatim slijedite upute na zaslonu.

Intervalno vježbanje

Intervalno vježbanje možete stvoriti na temelju udaljenosti ili vremena. Uređaj sprema korisničko intervalno vježbanje dok ne stvorite drugo intervalno vježbanje. Otvorene intervale upotrijebite za vježbanje na stazi ili kada znate koliko ćete udaljenost pretrčati.

Stvaranje intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Tip**.

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

SAVJET: Otvoreni interval možete stvoriti tako da odaberete opciju Otvoreno.

- 6 Odaberite **Trajanje**, unesite udaljenost ili vrijednost vremenskog intervala vježbanja i odaberite .
- 7 Odaberite **BACK**.
- 8 Odaberite **Odmor > Tip**.
- 9 Odaberite **Udaljenost, Vrijeme ili Otvoreno**.
- 10 Po potrebi unesite udaljenost ili vremensko trajanje intervala odmaranja i odaberite ikonu .
- 11 Odaberite **BACK**.
- 12 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijav. > Uključi**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala hlađenja odaberite **Hlađenje > Uključi**.

Početak intervalnog vježbanja

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Trening > Intervali > Započni vježbanje**.
- 5 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 6 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala odaberite .
- 7 Slijedite upute na zaslonu.

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- Kako biste završili interval, u bilo kojem trenutku odaberite .
- Za zaustavljanje mjerača vremena u bilo kojem trenutku odaberite **STOP**.
- Ako ste postavili interval hlađenja, za dovršetak intervalnog vježbanja odaberite .

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkivati se s njim.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Virtual Partner**.
- 6 Unesite tempo ili brzinu.
- 7 Započnite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 1](#)).
- 8 Odaberite **UP** ili **DOWN** za kretanje do zaslona funkcije Virtual Partner kako biste vidjeli tko je u vodstvu.



Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga uređaj vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Trening > Postavi cilj**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
 - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
 - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.

Pojavljuje se zaslon cilja treniranja i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka. Procijenjeno vrijeme završetka temelji se na vašoj trenutačnoj izvedbi i preostalom vremenu.
- 6 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerac vremena.

Poništavanje cilja treniranja

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb **≡** držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Otkazi cilj > Da**.

Segmenti

Segmente za trčanje ili biciklizam s Garmin Connect računa možete poslati na svoj uređaj. Kad se segment spremi na vaš uređaj, možete se utrkiivati protiv segmenta, pokušati dostići ili poboljšati svoj osobni rekord ili rezultate drugih sudionika koji su se utrkiivali na istom segmentu.

NAPOMENA: Kada stazu preuzimate sa svog Garmin Connect računa, možete preuzeti sve segmente dostupne na stazi.

Strava™ segmenti

Strava segmente možete preuzeti na svoj Forerunner uređaj. Pratite Strava segmente i usporedite svoj rezultat sa svojim prošlim rezultatima, prijateljima i profesionalcima koji su odvozili isti segment.

Za prijavu za Strava članstvo otvorite widget Segmenti na svom Garmin Connect računu. Dodatne informacije potražite na www.strava.com.

Podaci u ovom priručniku odnose se i na Garmin Connect segmente i na Strava segmente.

Utrkivanje protiv segmenta

Segmenti su virtualne staze za utrkiivanje. Možete se utrkiivati protiv segmenta i uspoređivati rezultate u odnosu na protekle aktivnosti, izvedbe drugih ljudi, kontakte na Garmin Connect računu ili druge članove trkačkih ili biciklističkih zajednica. Možete prenijeti podatke o aktivnostima na Garmin Connect račun kako biste vidjeli svoj položaj u segmentu.

NAPOMENA: Ako su vaš Garmin Connect račun i Strava račun povezani, aktivnosti se automatski šalju na Strava račun kako biste mogli pregledati položaj segmenta.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

Kada se približite segmentu, pojavit će se poruka i moći ćete se utrkiivati protiv segmenta.
- 4 Započnite utrku protiv segmenta.

Po dovršetku segmenta prikazat će se poruka.

Pregledavanje pojedinosti o segmentu

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Trening > Segmenti**.
- 5 Odaberite segment.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrijeme utrke** za prikaz vremena i prosječne brzine ili tempa vođe segmenta.
 - Odaberite **Karta** za prikaz segmenta na karti.
 - Odaberite **Grafikon nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine segmenta.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Trening > Utrka u okviru aktivnosti**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli s Garmin Connect računa.
- 6 Odaberite aktivnost.

Pojavljuje se zaslon Virtual Partner i pokazuje procijenjeno vrijeme završetka.
- 7 Odaberite **START** kako biste pokrenuli mjerac vremena.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **START > Spremi**.

Osobni rekordi

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

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

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na zaslonu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.

- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Korištenje metronoma

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

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Metronom > Status > Uključi**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Udarci u minuti** za unos vrijednosti na temelju željene kadenca.
 - Odaberite **Učes. upoz.** kako biste prilagodili učestalost udaraca.
 - Odaberite **Zvukovi** kako biste prilagodili ton i vibriranje metronoma.
- 7 Po potrebi odaberite **Pregled** kako biste prije trčanja poslušali funkciju metronoma.
- 8 Krenite na trčanje (**Trčanje, stranica 1**).
Metronom se automatski uključuje.
- 9 Za vrijeme trčanja odaberite **UP** ili **DOWN** za pregledavanje zaslona metronoma.
- 10 Po potrebi držite  za promjenu postavki metronoma.

Način rada na proširenom zaslonu

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

Postavljanje korisničkog profila

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

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

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

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (**Izračuni zona pulsa, stranica 8**) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

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

O zonama pulsa

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

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (**Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 13**).
- 4 Odaberite **Laktatni prag > Ručni unos** i unesite puls pri laktatnom pragu.
Laktatni prag možete odrediti kroz navođeni test (**Laktatni prag, stranica 16**). S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski bilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (**Automatsko otkrivanje mjerenja performansi, stranica 13**).
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri uređaj ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 6 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **% HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
 - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
- 8 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 9 Odaberite **Dodaj zonu pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 10 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje uređaju da odredi zone pulsa

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

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (**Postavljanje korisničkog profila, stranica 7**).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite monitor pulsa na zapešću ili prsima.
- Isprobajte nekoliko planova za treniranje za puls koje možete pronaći na svom Garmin Connect računu.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

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

O postavki Predani sportaš

Predani je sportaš pojedinac koji intenzivno trenira dugi niz godina (uz izuzetak manjih ozljeda) i ima puls prilikom odmaranja 60 otkucaja u minuti (otk./min) ili manje.

Postavljanje zona snage

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

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

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

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



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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka **Krećite se!** i crvena traka. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 27*).

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

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada **Bez ometanja** (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 8*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.
 - 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 20*).
- Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada **Bez ometanja** možete isključiti pozadinsko osvjetljenje, zvučna upozorenja i upozorenja vibracijom. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Za automatski ulazak u način rada bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja, u postavkama sustava omogućite opciju **Vrijeme spavanja** (*Postavke sustava, stranica 27*).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Bez ometanja**.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljanih broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili

intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

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

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

Garmin Move IQ™ događaji

Funkcija Move IQ najmanje 10 minuta automatski otkriva uzorke aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili kružno treniranje. Na svojoj Garmin Connect vremenskoj liniji možete vidjeti vrstu i trajanje događaja, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti, snimkama ili novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite **≡** i odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni omogućeni (**Postavke sustava, stranica 27**).

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu, ciljani broj katova za uspon u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

- 1 Na izgledu satu držite **UP**.
- 2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Ako na uređaju Forerunner nemate widget za praćenje menstrualnog ciklusa, možete ga preuzeti u aplikaciji Connect IQ.

Funkcije mjerenja pulsa

Forerunner uređaj sadrži senzor pulsa koji puls mjeri na zapešću, a kompatibilan je i s ANT+® senzorima pulsa na prsima. Podatke o puls u izmjerene na zapešću možete

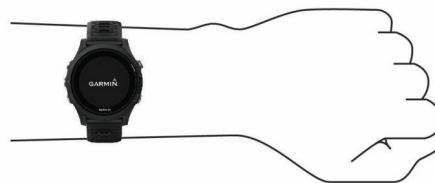
pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni i podaci o puls u izmjerene na zapešću i pomoću ANT+ uređaja, uređaj će koristiti podatke dobivene pomoću ANT+ uređaja.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

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



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls u, stranica 9](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Savjeti za čudne podatke o puls u

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

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

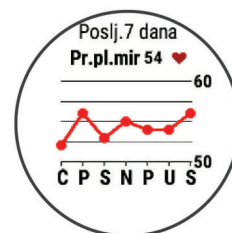
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu se prikazuju trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon vašeg pulsa tijekom zadnjih 4 sata.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za praćenje pulsa.
- 2 Odaberite **START** kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.



Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s Forerunner uređaja i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije > Slanje pulsa**.

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u i pojavljuje se ikona .

NAPOMENA: Za vrijeme odašiljanja podataka o puls u widgeta za puls možete pregledavati samo widget za puls.

3 Uparite Forerunner i kompatibilan Garmin ANT+ uređaj.

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

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

Odašiljanje podataka o puls u tijekom aktivnosti

Svoj Forerunner uređaj možete postaviti tako da automatski odašilje podatke o puls u kada započnete neku aktivnost. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije > Odašiljanje tijekom aktivnosti**.

3 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti, stranica 1*).

Forerunner počinje odašiljati podatke o puls u u pozadini.

NAPOMENA: Nema naznake da uređaj odašilje vaše podatke o puls u tijekom aktivnosti.

4 Po potrebi uparite Forerunner i uređaj kompatibilan s tehnologijom Garmin ANT+.

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

SAVJET: Za prekid odašiljanja podataka o puls u prekinite aktivnost (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

Uređaj možete postaviti da vas upozori da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao postavljeni broj otkucaja u minuti (otk./min).

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije > Upozorenje za neuobičajeni puls > Status > Uključi**.

3 Odaberite **Kritično upozorenje**.

4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

Prilikom svakog prelaska kritične vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan ANT+ senzor pulsa.

1 Na widgetu pulsa držite .

2 Odaberite **Opcije > Status > Isključi**.

HRM-Swim dodatna oprema

Puls za vrijeme plivanja

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću nije omogućeno tijekom plivanja.

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

Na uparenom Forerunner uređaju morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o

puls u. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, monitor pulsa šalje podatke o puls u do vašeg Forerunner uređaja.

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

Plivanje u bazenu

1 Odaberite **START > Pliv. u bazenu**.

2 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

3 Odaberite **START**.

Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

4 Započnite aktivnost.

Uređaj automatski snima intervale i duljine.

5 Za prikaz dodatnih stranica s podacima odaberite **UP** ili **DOWN** (nije obavezno).

6 Prilikom odmora odaberite  kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.

7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena aktivnosti odaberite .

8 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Plivanje na otvorenim vodama

Uređaj možete koristiti za plivanje na otvorenim vodama. Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja. Zadanoj aktivnosti za plivanje na otvorenim vodama možete dodati zaslone s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

1 Odaberite **START > Otvorena voda**.

2 Izadite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.

3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.

Povijest se bilježi samo dok je mjerač vremena pokrenut.

4 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **STOP > Spremi**.

Određivanje veličine monitora pulsa

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

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

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

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

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

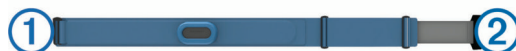
Postavljanje monitora pulsa

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

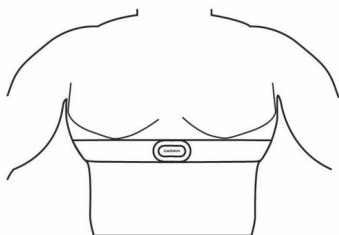
1 Odaberite produžetak remena koji vam najbolje odgovara.

2 Nosite monitor pulsa tako da logotip Garmin stoji uspravno.

Spoj kukice ① i prstena ② trebao bi se nalaziti na vašoj desnoj strani.



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



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

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

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

Savjeti za korištenje HRM-Swim dodatne opreme

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

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

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

HRM-Tri dodatna oprema

Odjeljak HRM-Swim ovog priručnika objašnjava način na koji se za vrijeme plivanja bilježe podaci o pulsu (*Puls za vrijeme plivanja, stranica 10*).

Plivanje u bazenu

OBAVIJEST

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

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

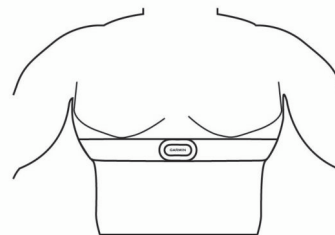
Postavljanje monitora pulsa

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

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



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



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

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

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

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

Pohrana podataka

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

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

Održavanje monitora pulsa

OBAVIJEST

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

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

NAPOMENA: Previše deterdženta može oštetiti monitor pulsa.

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

Savjeti za čudne podatke o pulsu

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

- Ponovno navlažite elektrode i kontaktne umetke (ako je moguće).
- Pritegnite traku oko prsa.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Pridržavajte se uputa o održavanju (*Održavanje monitora pulsa, stranica 11*).
- Nosite pamučnu majicu ili obje strane trake dobro namočite. Sintetička vlakna koja se trljaju po monitoru pulsa ili ga dodiruju stvaraju statički elektricitet koji utječe na signale pulsa.
- Odmaknite se od izvora koji mogu utjecati na monitor pulsa.

Izvori smetnji mogu biti snažna elektromagnetska polja, neki bežični senzori na 2,4 GHz, visokonaponski vodovi dalekovoda, električni motori, pećnice, mikrovalne pećnice, bežični telefoni na 2,4 GHz i pristupne točke za bežični LAN.

Dinamika trčanja

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

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

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

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

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

NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.

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

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

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

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadanec, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusi su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadanec od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadanec, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

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

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadanec	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

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

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

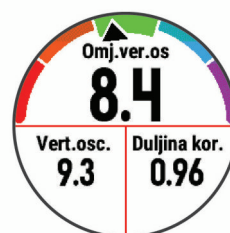
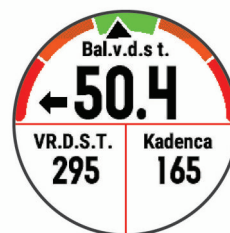
Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje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

Trening s dinamikom trčanja

Ako želite vidjeti dinamiku trčanja, najprije morate staviti HRM-Run™ dodatnu opremu, HRM-Tri dodatnu opremu ili Running Dynamics Pod i upariti ih sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23*).

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

- 1 Odaberite **START** i odaberite aktivnost trčanja.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Krenite na trčanje.
- 4 Prijeđite na zaslone s dinamikom trčanja kako biste vidjeli svoju metriku.



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

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

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM-Tri ili HRM-Run) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
Narančasta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

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

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

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

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrka. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/physio.



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

Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Uređaj prilagođava vrijednosti maksimalnog VO2 na temelju temperature i nadmorske visine, primjerice kada se aklimatizirate na okruženje s visokom temperaturom ili na veliku nadmorsku visinu.

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje.

Opterećenje treniranja: Opterećenje treniranja je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih 7 dana. EPOC procjenjuje koliko je energije vašem tijelu potrebno za oporavak nakon vježbanja.

Predviđeno vrijeme utrke: Vaš uređaj upotrebljava povijest treniranja, procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutne kondicije. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utrku.

Pojednostosti o testu stresa na temelju varijabilnosti pulsa: Za test stresa na temelju varijabilnosti pulsa potreban je Garmin senzor pulsa na prsima. Uređaj bilježi oscilacije pulsa dok mirno stojite 3 minute. To je mjera ukupne razine stresa kojoj ste izloženi. Ljestvica ima vrijednosti od 1 do 100, a male vrijednosti pokazuju nisku razinu stresa.

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

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Preciznije mjerenje dobit ćete ako izvedete navođeni test.

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

Isključivanje obavijesti o performansama

Obavijesti o performansama uključene su prema zadanim postavkama. Neke su obavijesti o performansama upozorenja koja se pojavljuju po dovršetku aktivnosti. Neke se obavijesti o performansama pojavljuju tijekom aktivnosti ili kada se izvrši novo mjerenje performansi, npr. nova procjena maksimalnog VO2.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > Obavijesti o performansama**.
- 3 Odaberite opciju.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Uređaj može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeračem snage, uređaj može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Uređaj prepoznaje maksimalni puls samo ako je puls veći od vrijednosti koju ste postavili u svom korisničkom profilu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Fiziološka mjerenja > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Status treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama opterećenja treniranja i maksimalnog VO2 u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Pri vrhuncu: Ako ste pri vrhuncu, to znači da se nalazite na razini idealnoj za utrivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Neproductivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje, uključujući stres, prehranu i odmor.

Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja: Smanjenje kondicije zbog nevjježbanja javlja se kada tjedan ili dulje trenirate mnogo manje od uobičajenog i ono utječe na razinu vaše kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja uređaj mora jedan ili dva tjedna bilježiti podatke o treniranju, uključujući aktivnosti s maksimalnim VO2 za trčanje ili biciklizam.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje dva mjerenja maksimalnog VO2 tjedno. Procjena vašeg maksimalnog VO2 ažurira se nakon trčanja na otvorenom ili vožnji s mjerачem snage tijekom kojih vaš puls na nekoliko minuta dosegne najmanje 70 % vašeg maksimalnog pulsa. Aktivnosti terenskog trčanja i trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije.

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje dvaput tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerач snage i dosegnete puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.
Status treniranja bit će dostupan nakon što uređaj koristite tjedan dana.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na ovom uređaju ili omogućite funkciju Physio TrueUp™, kako bi vaš uređaj učio o vašim performansama.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

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

pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za Forerunner uređaj potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjerачem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.



	Ljubičasta	Izvanredno
	Plava	Izvršno
	Zelena	Dobro
	Narančasta	Slabije
	Crvena	Loše

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 36](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

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

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

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 7](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 7](#)).

- 1 Krenite na trčanje.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.
Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.
NAPOMENA: Na izgledu sata odaberite UP ili DOWN za prikaz widgeta za performanse i odaberite START za kretanje kroz mjerenja performansi kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na

primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

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

Opterećenje treniranja

Opterećenje treniranja pokazuje ukupan volumen treniranja u proteklih sedam dana. To je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih sedam dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutno opterećenje nisko, visoko ili optimalno za održavanje ili poboljšavanje vaše trenutne razine kondicije. Optimalni se raspon utvrđuje na temelju vaše individualne razine kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila, stranica 7*) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa, stranica 7*).

Vaš uređaj koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO₂ (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO₂, stranica 14*) i izvore objavljenih podataka kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vašeg trenutnog fizičkog stanja. Procjena isto tako pretpostavlja da ste dovršili odgovarajući trening za utrku.

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

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.
Predviđena vremena utrke prikazuju se za 5 km, 10 km, polumaraton i maraton.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Kako aktivnost napreduje, vrijednost efekta vježbanja se povećava, obavještavajući vas kako je aktivnost poboljšala vašu kondiciju. Efekt vježbanja određuje se prema podacima iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. EPOC prikupljen tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 s) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Važno je znati da se brojevi za efekt vježbanja (0,0 – 5,0) mogu činiti neuobičajeno visokima tijekom prvih nekoliko aktivnosti. Potrebno je nekoliko aktivnosti kako bi uređaj saznao vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju.

Efekt vježbanja možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Zona boje	Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
	Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 3,0 do 3,9	Poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	Od 4,0 do 4,9	Izrazito poboljšava vašu aerobnu kondiciju.	Izrazito poboljšava vašu anaerobnu kondiciju.
	5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju mjerenja efekta vježbanja pruža i podržava tvrtka Firstbeat Technologies Ltd. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.firstbeat.com.

Pregledavanje razine stresa izračunate na temelju varijabilnosti pulsa

Kako biste mogli izvesti test stresa na temelju varijabilnosti pulsa (HRV), prvo morate staviti Garmin monitor pulsa na prsima i upariti ga sa svojim uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23*).

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

SAVJET: Tvrtka Garmin preporučuje da mjerenje razine stresa izvodite prije vježbanja, svaki dan u otprilike isto vrijeme i pod istim uvjetima. Prethodne rezultate možete vidjeti na Garmin Connect računu.

- 1 Odaberite **START** > **DOWN** > **HRV naprez.** > **START**.
- 2 Pratite upute na zaslonu.

Stanje performansi

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

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

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO₂ i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su

potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 14](#)).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

- 1 Dodajte **Stanje performansi** na zaslone s podacima ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)).
- 2 Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.
Nakon 6 do 20 minuta pojaviti će se podatak o stanju performansi.
- 3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Laktatni prag

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

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila ([Postavljanje zona pulsa, stranica 7](#)).

Izvođenje navođenog testa za određivanje laktatnog praga

Za ovu je funkciju potreban Garmin monitor pulsa. Kako biste mogli izvesti navođeni test, prvo morate staviti monitor pulsa i upariti ga sa svojim uređajem ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)).

Za procjenu laktatnog praga uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš laktatni prag tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa.

SAVJET: Kako bi procjene maksimalnog pulsa i maksimalnog VO2 bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja s monitorom pulsa. Ako nailazite na probleme s određivanjem laktatnog praga, pokušajte ručno spustiti maksimalni puls.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
Za dovršavanje testa potreban je GPS.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Trening > Laktatni prag**.
- 5 Pokrenite mjerач vremena i pratite upute na zaslonu.
Nakon što počnete trčati, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o puls. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 6 Kad završite s navođenim testom, zaustavite mjerач vremena i spremite aktivnost.
Ako je ovo vaša prva procjena laktatnog praga, uređaj će od vas zatražiti da ažurirate zone pulsa prema puls. Uređaj će od vas kod svake sljedeće procjene laktatnog praga zatražiti da procjenu prihvatite ili odbijete.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu funkcionalnog praga snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerач snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 14](#)).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom

postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Uređaj će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom trčanja ujednačenim, visokim intenzitetom s mjerenjem pulsa i snage.

- 1 Za prikaz widgeta za performanse odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Za kretanje kroz mjerenja performansi odaberite **START**.

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

	Ljubičasta	Izvanredno
	Plava	Izvršno
	Zelena	Dobro
	Narančasta	Slabije
	Crvena	Početak

Informacije potražite u dodatku ([FTP ocjene, stranica 36](#)).

NAPOMENA: Kada vas obavijesti o performansama upozore na novu vrijednost FTP-a, možete odabrati Prihvati za spremanje novog FTP-a ili Odbij ako želite zadržati trenutni FTP ([Isključivanje obavijesti o performansama, stranica 13](#)).

Provođenje FTP testa

Ako želite provesti test kako biste odredili svoj funkcionalni prag snage (FTP), najprije s uređajem morate upariti monitor pulsa na prsima i mjerач snage ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)) i morate odrediti procjenu maksimalnog VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 14](#)).

NAPOMENA: FTP test naporna je vježba za koju je potrebno otprilike 30 minuta. Odaberite praktičnu i najvećim dijelom ravnu rutu koju ćete odvoziti uz ravnomjerno povećanje opterećenja, slično kao kod tempiranog treninga.

- 1 Na satu odaberite **START**.
- 2 Odaberite biciklističku aktivnost.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite **Trening > Navođeni test za FTP**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon što počnete voziti, uređaj će prikazati trajanje svakog koraka, cilj i trenutne podatke o snazi. Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

- 6 Kad završite s navođenim testom, ohladite se, zaustavite mjerач vremena i spremite aktivnost.
Vaš se FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prihvati** ako želite spremiti novi funkcionalni prag snage (FTP).
 - Odaberite **Odbij** ako želite zadržati trenutni funkcionalni prag snage (FTP).

Pametne funkcije

Uparivanje pametnog telefona i uređaja

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na Forerunner uređaju, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- 3 Odaberite **LIGHT** kako biste uključili uređaj.
Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

SAVJET: Za ručno otvaranje načina rada za uparivanje držite **LIGHT** i odaberite .

- 4 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s pomoću aplikacije Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

Savjeti za postojeće korisnike aplikacije Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, morate upariti Forerunner uređaj s kompatibilnim mobilnim uređajem (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 16*).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Pametne obavijesti > Status > Uključi**.
- 3 Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 6 Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 7 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 8 Odaberite željenu postavku zvuka.
- 9 Odaberite **Pauza prije početak**.
- 10 Odaberite trajanje prikaza nove obavijesti na zaslonu.

Prikaz obavijesti

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite **START**.
- 3 Odaberite obavijest.
- 4 Odaberite **DOWN** za više opcija.
- 5 Odaberite **BACK** za povratak na prethodni zaslon.

Reprodukcija zvučnih odzivnika na pametnom telefonu

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

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

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin**.
- 3 Odaberite svoj uređaj.
- 4 Odaberite **Postavke uređaja > Zvučni odzivnici**.

Upravljanje obavijestima

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

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, otvorite postavke obavijesti i odaberite stavke koje će se prikazivati na uređaju.

- Ako koristite pametni telefon sa sustavom Android™, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Pametne obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s pametnim telefonom na svom Forerunner uređaju.

Upute o isključivanju Bluetooth bežične tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom

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

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s pametnim telefonom zadano su isključena.

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Upozorenja**.

Pronalaženje izgubljenog mobilnog uređaja

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni mobilni uređaj koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite 

Forerunner uređaj počinje tražiti vaš upareni mobilni uređaj. S vašeg će se mobilnog uređaja začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala prikazivat će se na zaslonu Forerunner uređaja. Kako se budete približavali svom mobilnom uređaju, povećavat će se snaga Bluetooth signala.
- 3 Za prekid traženja odaberite **BACK**.

Widgeti

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

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

ABC: Prikazuje kombinirane podatke visinomjera, barometra i kompasa.

Alternativne vremenske zone: Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Kompas: Prikazuje elektronički kompas.

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

Praćenje psa: Prikazuje podatke o lokaciji psa ako ste s Forerunner uređajem uparili kompatibilni uređaj za praćenje pasa.

Broj katova na koje ste se popeli: Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Golf: Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa.

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

inReach® kontrole: Omogućuje slanje poruka na uparenom inReach uređaju.

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

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

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

Performanse: Prikazuje vaš trenutni status treniranja, opterećenje treniranja, procijenjene maksimalne vrijednosti VO2, vrijeme za oporavak, procjenu FTP-a, laktatni prag i predviđeno vrijeme utrke.

Koraci: Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.

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

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Nišan za luk Xero™: Prikazuje informacije o lokaciji lasera kada je nišan za luk Xero uparen s vašim Forerunner uređajem.

Pregledavanje widgeta

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

- Na satu odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta. Dostupni su widgeti za mjerenje pulsa i praćenje aktivnosti. Widgetu za performanse potrebni su podaci o nekoliko aktivnosti s mjerenjem pulsa i aktivnosti na otvorenom s GPS-om.
- Odaberite **START** za prikaz dodatnih opcija i funkcija widgeta.

Prikaz izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži opcije, uključujući uključivanje uređaja, način rada bez ometanja, zaključavanje tipki i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 18](#)).

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.



- 2 Za kretanje opcijama odaberite **UP** ili **DOWN**.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz izbornika kontrola, stranica 18](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.

- 2 Odaberite **Postavke > Kontrole**.

- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola.
- Odaberite **Ukloni** kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.

- 5 Po potrebi odaberite **Dodaj novo** kako biste u izbornik kontrola dodali još jedan prečac.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

Funkciji vremena potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na zaslonu sata odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz widgeta za vremensku prognozu.

- 2 Za prikaz podataka o vremenu za svaki sat odaberite **START**.

- 3 Za prikaz podataka o vremenu za svaki dan odaberite **DOWN**.

Upravljanje glazbom

Funkciji upravljanja glazbom potrebna je Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 Na satu držite **LIGHT**.

- 2 Odaberite **🎵**.

- 3 Za upravljanje glazbom odaberite **UP** ili **DOWN**.

Bluetooth – funkcije povezivosti

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

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

Zvučni odzivnici: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect reprodukciju obavijesti o statusu, kao što su vrijeme prolaza i drugi podaci, na pametnom telefonu tijekom trčanja ili druge aktivnosti.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

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

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

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

GroupTrack: Omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi uz LiveTrack izravno na zaslonu i u stvarnom vremenu.

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

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe pametnog telefona.

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

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

Nadogradnja softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

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

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

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 16*).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 19*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite .

Pokretanje GroupTrack sesije

Ako želite započeti GroupTrack sesiju, morate imati Garmin Connect račun, kompatibilan pametni telefon i aplikaciju Garmin Connect Mobile.

Ove se upute odnose na pokretanje GroupTrack sesije pomoću uređaja Forerunner. Ako vaši kontakti imaju druge kompatibilne uređaje, možete ih vidjeti na karti. Drugi uređaji možda neće moći na karti prikazati GroupTrack vozače.

- 1 Izadite van i uključite uređaj Forerunner.
- 2 Uparite pametni telefon i uređaj Forerunner (*Uparivanje pametnog telefona i uređaja, stranica 16*).
- 3 Na uređaju Forerunner držite pritisnutom tipku  i odaberite **Postavke > GroupTrack > Prikaži na karti** kako biste na zaslonu s kartom mogli vidjeti kontakte.
- 4 U aplikaciji Garmin Connect Mobile u izborniku postavki odaberite **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Ako imate više od jednog kompatibilnog uređaja, odaberite uređaj za GroupTrack sesiju.
- 6 Odaberite **Vidljivo za > Svi kontakti**.
- 7 Odaberite **Pokreni LiveTrack**.
- 8 Pokrenite aktivnost na uređaju Forerunner.
- 9 Pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte.

SAVJET: Za prikaz informacija o udaljenosti, smjeru i tempu ili brzini drugih kontakata u GroupTrack sesiji, dok se prikazuje karta pritisnite i držite  i odaberite **Povezani uređaji u blizini**.

Savjeti za GroupTrack sesije

Funkcija GroupTrack omogućuje praćenje drugih kontakata u grupi pomoću funkcije LiveTrack izravno na zaslonu. Svi članovi grupe moraju biti vaši kontakti na Garmin Connect računu.

- Započnite aktivnost na otvorenom pomoću GPS-a.
- Uparite Forerunner uređaj s pametnim telefonom pomoću Bluetooth tehnologije.
- U aplikaciji Garmin Connect u izborniku postavki odaberite **Kontakti** kako biste ažurirali popis kontakata za GroupTrack sesiju.
- Provjerite jesu li svi vaši kontakti upareni sa svojim pametnim telefonima i pokrenite LiveTrack sesiju u aplikaciji Garmin Connect.
- Pazite da se svi vaši kontakti nalaze u dometu (40 km ili 25 mi).

- Tijekom GroupTrack sesije pomaknite se do karte kako biste vidjeli svoje kontakte (*Dodavanje karte aktivnosti, stranica 25*).

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin i drugih pružatelja usluga pomoću web-mjesta Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi funkcijama poput izgleda sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

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

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

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

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

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

Wi-Fi – funkcije povezivosti

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

Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj automatski preuzima i instalira najnoviju nadogradnju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Povijest

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

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

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži prethodne aktivnosti koje ste spremili na uređaj.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti, odaberite **Pojedinosti**.
 - Za odabir dionice i prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici, odaberite **Dionice**.
 - Za odabir intervala i prikaz dodatnih informacija o svakom intervalu odaberite **Intervali**.
 - Za prikaz aktivnosti na karti odaberite **Karta**.
 - Kako biste vidjeli utjecaj aktivnosti na vašu aerobnu i anaerobnu kondiciju, odaberite **Training Effect (O efektu vježbanja, stranica 15)**.
 - Kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa, odaberite **Vrijeme u zoni (Pregled vremena u svakoj zoni pulsa, stranica 20)**.

- Za prikaz grafikona nadmorske visine aktivnosti odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
- Kako biste izbrisali odabranu aktivnost, odaberite **Izbriši**.

Povijest multisport aktivnosti

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

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

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

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

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Vrijeme u zoni**.

Pregledavanje ukupnih podataka

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

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno**.
- 3 Prema potrebi odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Korištenje brojača kilometara

Brojač kilometara automatski snima ukupnu prijeđenu udaljenost, nadmorsku visinu i vrijeme u aktivnostima.

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Ukupno > Brojač kilometara**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli ukupne vrijednosti izmjerene pomoću brojača kilometara.

Brisanje povijesti

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Povijest > Opcije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- 4 Potvrdite odabir.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Upravljanje podacima

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

Brisanje datoteka

OBAVIJEST

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

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.

- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

Iskopčavanje USB kabela

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

1 Dovršenje postupka:

- Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
- Na računalima sa sustavom Apple® odaberite uređaj i zatim odaberite **Datoteka > Izbaci**.

2 Iskopčajte kabel iz računala.

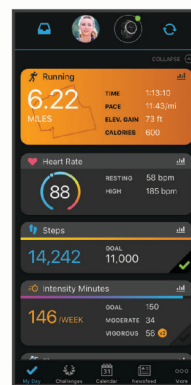
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na web-mjestu connect.garmin.com.

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadenca i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

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



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

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

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

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

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

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili

planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Navigacija

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

Staze

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

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

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

Stvaranje i praćenje staze na uređaju

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Staze > Stvori novo**.
- 2 Odaberite naziv staze i odaberite ✓.
- 3 Odaberite **Dodaj lokaciju**.
- 4 Odaberite opciju.
- 5 Po potrebi ponovite korake 3 i 4.
- 6 Odaberite **Gotovo > Slijedi stazu**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 7 Za početak navigacije odaberite **START**.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 20](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili ⋮.
- 2 Odaberite **Trening > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 21](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 21](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ☰ ili ⋮.
- 2 Odaberite **Trening > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite ⋮ > **Pošalji na uređaj**.
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled pojedinosti o stazi

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Staze**.
- 2 Odaberite stazu.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
- Odaberite **Grafikon nadmorske visine** za prikaz grafikona nadmorske visine staze.
- Odaberite **Naziv** za prikaz i uređivanje naziva staze.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremići i kasnije do nje navigirati.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 18](#)).

- 1 Držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite 📍.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Uređivanje spremljenih lokacija

Spremljenu lokaciju možete izbrisati ili urediti njezin naziv, nadmorsku visinu i podatke o položaju.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 2 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 3 Odaberite opciju uređivanja lokacije.

Navigacija do početne točke zadnje spremljene aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje zadnje spremljene aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Odaberite **START > Navigiraj > Aktivnosti**.
- 2 Odaberite zadnju spremljenu aktivnost.
- 3 Odaberite **Natrag na početak**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
 - Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.
- 5 Odaberite **DOWN** za prikaz kompasa (nije obavezno).
Strelica pokazuje prema početnoj točki.

Projekcija točke

Možete stvoriti novu lokaciju projiciranjem udaljenosti i smjera od označene lokacije do nove lokacije.

- 1 Ako je potrebno, odaberite **START > Dodaj > Proj.točke** kako biste aplikaciju za projekciju točke dodali na popis aplikacija.
- 2 Odaberite **Da** kako biste aplikaciju dodali na popis omiljenih.
- 3 Na izgledu sata odaberite **START > Proj.točke**.
- 4 Za postavljanje smjera odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 5 Odaberite **START**.
- 6 Za odabir mjerne jedinice odaberite **DOWN**.
- 7 Za unos udaljenosti odaberite **UP**.
- 8 Za spremanje odaberite **START**.

Projicirana točka sprema se sa zadanim nazivom.

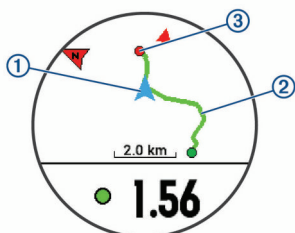
Navigacija do početne točke tijekom aktivnosti

Možete navigirati natrag do početne točke svoje trenutačne aktivnosti pravocrtno ili putem kojim ste prošli. Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- 1 Tijekom aktivnosti odaberite **STOP > Natrag na početak**.

2 Odaberite opciju:

- Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti putem kojim ste prošli, odaberite **TracBack**.
- Kako biste navigirali natrag do početne točke svoje aktivnosti pravocrtno, odaberite **Pravocrtno**.



Na karti se prikazuju vaša trenutna lokacija ①, trag koji treba slijediti ② te vaše odredište ③.

Navigacija prema odredištu

Pomoću svog uređaja možete navigirati do odredišta ili slijediti stazu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj**.
- 2 Odaberite kategoriju.
- 3 Za odabir odredišta odgovarajte na upute na zaslonu.
- 4 Odaberite **Idi na**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 5 Za početak navigacije odaberite **START**.

Označavanje i pokretanje navigacije na lokaciju čovjeka u moru

Lokaciju čovjeka u moru (MOB) možete spremići i automatski započeti navigaciju na nju.

SAVJET: Funkciju držanja tipki možete prilagoditi za pristup funkciji MOB (*Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 28*).

Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Zadnja MOB lokacija**.

Pojavit će se navigacijski podaci.

Navigacija s funkcijom Sight 'N Go

Uređaj možete usmjeriti prema objektu u daljini, primjerice, vodotoranju, odrediti smjer i zatim se kretati prema objektu.

- 1 Na izgledu sata odaberite **START > Navigiraj > Sight 'N Go**.
- 2 Usmjerite vrh sata prema objektu i odaberite **START**.
Pojavit će se navigacijski podaci.
- 3 Za početak navigacije odaberite **START**.

Zaustavljanje navigacije

- 1 Za vrijeme trajanja aktivnosti gumb držite pritisnutim.
- 2 Odaberite **Zaustavi navigaciju**.

Karta

predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom (*Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 22*)
- Postavke karte (*Postavke karte, stranica 22*)

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Za prikaz karte tijekom navigacije odaberite **UP** ili **DOWN**.
- 2 Držite .
- 3 Odaberite **Pomicanje/zumiranje**.
- 4 Odaberite opciju:

- Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno ili za zumiranje odaberite **START**.
- Za pomicanje i zumiranje na karti odaberite **UP** i **DOWN**.
- Za odustajanje odaberite **BACK**.

Postavke karte

Možete podesiti kako se karta prikazuje u aplikaciji karte i zaslonima s podacima.

Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke > Karta**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva spremljene lokacije na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Postavke navigacije

Možete prilagoditi funkcije i izgled karte dok navigirate do odredišta.

Prilagođavanje funkcija karte

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Zasloni s podacima**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje i isključivanje karte odaberite **Karta**.
 - Odaberite **Navođenje** za uključivanje ili isključivanje stranice vodiča na kojoj se prikazuje smjer kompasa ili koji će se slijediti za vrijeme navigacije.
 - Za uključivanje i isključivanje grafikona nadmorske visine odaberite **Grafikon nadmorske visine**.
 - Odaberite zaslon koji želite dodati, ukloniti ili prilagoditi.

Postavke smjera

Možete postaviti ponašanje pokazivača koji se prikazuje na karti tijekom navigacije.

Držite pritisnutom tipku i odaberite **Postavke > Navigacija > Tip**.

Smjer: Pokazuje smjer u kojem se nalazi vaše odredište.

Staza: Označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta (*Pokazivač kursa, stranica 22*).

Pokazivač kursa

Pokazivač kursa najkorisniji je kada do odredišta navigirate ravnom linijom, na primjer, kada navigirate na vodi. Može vam pomoći da se vratite natrag na liniju kursa ako skrenete s kursa kako biste izbjegli prepreke ili opasnosti.



Pokazivač kursa ① označava vaš odnos prema liniji kursa koja vodi do odredišta. Indikator skretanja s kursa (CDI) ② pokazuje skretanje (ulijevo ili udesno) s kursa. Točke ③ ukazuju koliko ste daleko skrenuli s kursa.

Postavljanje indikatora smjera

Možete postaviti indikator smjera koji će se za vrijeme navigacije prikazivati na stranicama s podacima. Indikator pokazuje na ciljani smjer kretanja.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Oznaka smjera**.

Postavljanje navigacijskih rješenja

Možete postaviti upozorenja koja će vam pomoći u navigaciji do odredišta.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Navigacija > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste postavili upozorenje za određenu udaljenost od konačnog odredišta, odaberite **Konačna udaljenost**.
 - Kako biste postavili upozorenje za vrijeme koje preostaje do konačnog odredišta, odaberite **Konačno preostalo vrijeme dolaska**.
 - Da biste postavili upozorenje kada skrenete s kursa, odaberite **Van staze**.
- 4 Po potrebi odaberite **Status** kako biste uključili upozorenje.
- 5 Po potrebi unesite vrijednost za udaljenost ili vrijeme, a zatim odaberite .

ANT+ senzori

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

Uparivanje ANT+ senzora

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

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

- 1 Postavite senzor ili stavite monitor pulsa.
- 2 Postavite uređaj unutar 1 cm od senzora i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.

Kada uređaj prepozna senzor, pojaviti će se poruka. Podatkovno polje možete prilagoditi tako da prikazuje podatke senzora.
- 3 Po potrebi odaberite  > **Postavke > Senzori i dodaci** kako biste upravljali ANT+ senzorima.

Savjeti za uparivanje podataka ANT+ s uređajem Garmin

- Provjerite je li dodatak ANT+ kompatibilan s uređajem Garmin.
- Prije uparivanja dodatka ANT+ s uređajem Garmin udaljite se 10 m (33 ft) od ostalih podataka ANT+.
- Primaknite uređaj Garmin na 3 m (10 ft.) od dodatka ANT+.
- Nakon prvog uparivanja uređaj Garmin automatski prepozna dodatak ANT+ prilikom svake aktivacije. Taj se postupak događa automatski nakon uključivanja uređaja Garmin i traje samo nekoliko sekundi kada su dodaci aktivirani i ispravno rade.
- Kada su upareni, uređaj Garmin prima podatke samo s vašeg dodatka i možete se približiti drugim dodacima.

Nožni senzor

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

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

Trčanje uz upotrebu pedometra

Prije trčanja morate upariti pedometar i Forerunner uređaj ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)).

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

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

Kalibriranje nožnog senzora

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

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Ručno kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Kalorije Faktor > Postavljanje vrijednosti**.
- 5 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Postavljanje brzine i udaljenosti pedometra

Prije podešavanja brzine i udaljenosti pedometra morate upariti uređaj i senzor pedometra ([Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23](#)).

Uređaj možete postaviti da izračunava brzinu i udaljenost na temelju podataka pedometra, umjesto pomoću GPS podataka.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci**.
- 3 Odaberite svoj pedometar.
- 4 Odaberite **Brzina ili Udaljenost**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **U zatvorenom** kada trenirate s isključenim GPS-om, obično u zatvorenom prostoru.
 - Odaberite **Uvijek** za korištenje podataka pedometra neovisno o postavkama GPS-a.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadanca na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadanca na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23*).
- Postavite veličinu kotača (*Veličina i opseg kotača, stranica 37*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 1*).

Treniranje s mjeracima snage

- Idite na www.garmin.com/intosports za popis ANT+ senzora koji su kompatibilni s vašim uređajem (poput Vector™).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjeraca snage.
- Prilagodite mjerac snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage, stranica 8*).
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 25*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Korištenje elektroničkih mjenjača

Prije korištenja elektroničkih mjenjača kao što su Shimano® Di2™ mjenjači, morate ih upariti s uređajem (*Uparivanje ANT+ senzora, stranica 23*). Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*). Na uređaju Forerunner prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.

Svjesnost o situaciji

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

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati Forerunner softver prije uparivanja Varia uređaja (*Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express, stranica 32*).

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Prilagođavanje popisa aktivnosti

- 1 Na izgledu sat u držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost kojoj želite prilagoditi postavke, postavite aktivnost kao omiljenu, promijenite redoslijed pojavljivanja i još mnogo toga.
 - Za dodavanje više aktivnosti ili stvaranje prilagođenih aktivnosti odaberite **Dodavanje aplikacija**.

Prilagođavanje petlje widgeta

Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu widgeta i dodati nove widgete.

- 1 Na izgledu sat u držite .

- 2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.

- 3 Odaberite widget.

- 4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
- Odaberite **Ukloni** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.

- 5 Odaberite **Dodaj widgete**.

- 6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

Postavke aktivnosti

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

Držite , odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom (*3D brzina i udaljenost, stranica 26*).

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost.

Automatski uspon: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje promjene nadmorske visine pomoću ugrađenog visinomjera.

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® (*Označavanje dionica po udaljenosti, stranica 26*).

Auto Pause: Postavlja uređaj na zaustavljanje snimanja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine (*Omogućavanje funkcije Auto Pause®, stranica 26*).

A.izr.d.t.sk.: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjeraca brzine.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerac vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 26*).

Automatski setovi: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Boja pozadine: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

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

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Uredi težinu: Omogućuje korisniku dodavanje i uređivanje težine tijekom aktivnosti praćenja ponavljanja.

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Upotreba opcija GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 26*). Korištenjem opcije UltraTrac točke traga i podaci senzora rjeđe se bilježe (*UltraTrac, stranica 27*).

Zaključavanje tipki: Zaključavanje tipki tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo slučajno pritiskanje tipki.

Metronom: Reproducira tonove ujednačenim ritmom kako bi vam pomogao da poboljšate svoju izvedbu tako što ćete

trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu (*Korištenje metronoma, stranica 7*).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja vrijeme uštede energije za aktivnost (*Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije, stranica 27*).

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Omogućuje uređaju brojanje ponavljanja tijekom aktivnosti treniranja snage.

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

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje postavki aktivnosti.

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

Prepoznavanje zaveslaja: Omogućuje prepoznavanje zaveslaja za plivanje u bazenu.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Odaberite **START**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se u njemu prikazivati.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 8 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.

Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Dodavanje karte aktivnosti

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za aktivnost.

- 1 Na izgledu satu držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada dostignete određenu nadmorsku visinu.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

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

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencu	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke <i>O zonama pulsa, stranica 7</i> i <i>Izračuni zona pulsa, stranica 8</i> .
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Snaga	Raspon	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radius možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica po udaljenosti

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Auto Lap** za uključivanje ili isključivanje opcije Auto Lap.
- Odaberite **Udaljenost automatske dionice** za prilagođavanje udaljenosti između dionica.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ili vibracijom ako su oni uključeni (*Postavke sustava, stranica 27*).

Po potrebi možete prilagoditi stranice s podacima za prikaz dodatnih podataka o dionici (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Prilagođavanje poruke upozorenja o dionici

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Lap > Upozorenje o dionici**.

6 Odaberite podatkovno polje kako biste ga promijenili.

7 Odaberite **Pregled** (nije obavezno).

Omogućavanje funkcije Auto Pause®

Funkciju Auto Pause možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Auto Pause**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Prilagođeno** kako biste automatski zaustavili brojač kada se vaš tempo ili brzina spusti ispod određene razine.

Omogućavanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatski uspon > Status > Uključi**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
- Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
- Odaberite **Zamjena boja** kako bi se prilikom promjene načina rada mijenjale boje zaslona.
- Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
- Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

3D brzina i udaljenost

Možete postaviti 3D brzinu i udaljenost za izračun brzine ili udaljenosti pomoću promjene u nadmorskoj visini i vodoravnog kretanja tlom. Tu značajku možete koristiti tijekom aktivnosti poput skijanja, penjanja na planinu, navigiranja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

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

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **Automatsko pomicanje**.

6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Uređaj zadano koristi GPS za lociranje satelita. Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi www.garmin.com/aboutGPS.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

4 Odaberite postavke aktivnosti.

5 Odaberite **GPS**.

6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Normalni (samo GPS)** kako biste omogućili zadani sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **UltraTrac** za rjeđe bilježenje točaka traga i podataka o senzoru (*UltraTrac, stranica 27*).

NAPOMENA: Istovremeno korištenje GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 26*).

GPS i drugi sustavi satelita

Zadana postavka satelitskog sustava je GPS. Opcije GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuju bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Istovremeno korištenje

GPS-a i drugog satelita može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

UltraTrac

Značajka UltraTrac je GPS postavka koja bilježi točke trase i podatke senzora s manjom učestalošću. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Postavke vremena do aktiviranja načina uštede energije

Postavke trajanja utječu na to koliko dugo uređaj ostaje u načinu rada za vježbanje, primjerice, kada čekate početak utrke. Držite , odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost i odaberite postavke aktivnosti. Odaberite **Isključivanje za uštedu energije** za prilagođavanje vremena isteka aktivnosti.

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

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

Uklanjanje aktivnosti ili aplikacije

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uklanjanje aktivnosti s popisa omiljenih odaberite **Uklanjanje iz favorita**.
 - Za brisanje aktivnosti iz popisa aplikacija odaberite **Ukloni**.

GroupTrack postavke

Držite  i odaberite **Postavke > GroupTrack**.

Prikaži na karti: Omogućuje prikaz kontakata na zaslonu s kartom tijekom GroupTrack sesije.

Vrste aktivnosti: Omogućuje vam odabir vrsti aktivnosti koje se tijekom GroupTrack sesije pojavljuju na zaslonu s kartom.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleds sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Ako želite aktivirati Connect IQ izgled sata, najprije morate instalirati izgled sata iz trgovine Connect IQ ([Connect IQ funkcije, stranica 19](#)).

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani Connect IQ izgled sata.

- 1 Na izgledu satu držite .
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite **UP** ili **DOWN** za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Za kretanje kroz dodatne prethodno učitane izgleds sata odaberite **Dodaj novo**.
- 5 Za aktiviranje prethodno učitano izgleda sata ili instaliranog Connect IQ izgleda sata odaberite **START > Primijeni**.
- 6 Ako koristite prethodno učitani izgled sata, odaberite opciju **START > Prilagodi**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za promjenu stila znamenki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.

- Za promjenu stila kazaljki analognog izgleda sata odaberite **Kazaljke**.
- Za promjenu stila znamenki digitalnog izgleda sata odaberite **Izgled**.
- Za promjenu stila sekundi digitalnog izgleda sata odaberite **Sekunde**.
- Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Dodatni podaci**.
- Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
- Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
- Za spremanje promjena odaberite **Gotovo**.

Postavke sustava

Držite , a zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

Jezik: Postavljanje jezika prikaza uređaja.

Vrijeme: Prilagođavanje postavki vremena ([Postavke vremena, stranica 27](#)).

Pozad. osvjetljenje: Podešavanje postavki pozadinskog osvjetljenja ([Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 28](#)).

Zvukovi: Postavljanje zvukova uređaja, poput tonova tipki, upozorenja i vibracija.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja. Za automatsko uključivanje načina rada Bez ometanja tijekom uobičajenog vremena spavanja odaberite opciju Vrijeme spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti na svom Garmin Connect računu.

Tipke prečaca: Omogućuje dodjeljivanje prečaca tipkama na uređaju ([Prilagođavanje tipki prečaca, stranica 28](#)).

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje tipki kako biste spriječili slučajno pritiskanje tipki. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke tijekom mjerene aktivnosti. Upotrijebite opciju Ne tijekom aktivnosti kako biste zaključali tipke kad ne bilježite mjerenu aktivnost.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica uređaja ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 28](#)).

Format: Postavljanje općenitih preferenci formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti, prvog dana u tjednu, formata geografskog položaja i opcije datuma.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija snimanja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje ponovno postavljanje podataka i postavki ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 32](#)).

Nadogradnja softvera: Omogućuje vam instaliranje nadogradnji softvera koje ste preuzeli korištenjem softvera Garmin Express.

Postavke vremena

Držite pritisnutom tipku , a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.

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

Postavi vrijeme: Postavljanje vremenske zone za uređaj. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Omogućuje vam postavljanje vremena ako je odabrana opcija Ručno.

Upozorenja: Omogućuje vam postavljanje upozorenja po satu, kao i upozorenja na izlazak i zalazak sunca koja se oglašavaju određeni broj minuta ili sati prije izlaska ili zalaska sunca.

Sinkronizacija s GPS-om: Omogućuje vam da ručno sinkronizirate vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te da ažurirate vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Pozad. osvjetljenje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tipke** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja prilikom pritiskanja tipki.
 - Odaberite **Upozorenja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja za upozorenja.
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Pauza prije početak** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se pozadinsko osvjetljenje isključi.
 - Odaberite **Svjetlina** za postavljanje svjetline pozadinskog osvjetljenja.

Prilagođavanje tipki prečaca

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih tipki i kombinacija tipki.

- 1 Na zaslonu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Tipke prečaca**.
- 3 Odaberite tipku ili kombinaciju tipki koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Mij enjeanje mjernih jedinica

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

- 1 Na zaslonu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Sat

Ručno podešavanje vremena

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Postavi vrijeme > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

Možete postaviti do deset različitih alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata > Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme alarma.
- 4 Odaberite **Ponavljanje**, a zatim odaberite kada će se alarm ponavljati (nije obavezno).

- 5 Odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti (nije obavezno).
- 6 Odaberite **Pozad. osvjetljenje > Uključi** za uključivanje pozadinskog osvjetljenja istodobno s uključivanjem alarma.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma (nije obavezno).

Brisanje alarma

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sat > Alarm sata**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite **Izbriši**.

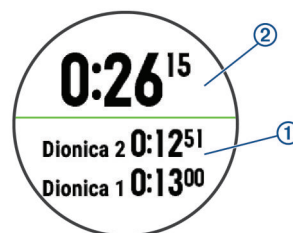
Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sat > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Po potrebi odaberite **Ponovo pokreni > Uključi** kako bi se mjerač vremena automatski ponovo pokrenuo nakon isteka vremena.
- 5 Po potrebi odaberite **Zvukovi**, a zatim odaberite vrstu obavijesti.
- 6 Odaberite **Pokreni mjerač vremena**.

Korištenje štoperice

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **LIGHT**.
- 2 Odaberite **Štoperica**.

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 18](#)).
- 3 Odaberite **START** za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite **↺** za ponovno postavljanje mjerača vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Za zaustavljanje oba mjerača odaberite **START**.
- 6 Odaberite opciju.
- 7 Spremite zabilježeno vrijeme kao aktivnost u povijest uređaja (opcija).

Postavljanje upozorenja sata

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sat > Upozorenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god ga uključite i on pronađe satelitski signal, uređaj automatski očitava vaše vremenske zone i aktualno vrijeme.

Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Na izgledu sata držite **≡**.
- 2 Odaberite **Sat > Sinkronizacija s GPS-om**.
- 3 Pričekajte dok uređaj ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 31*).

VIRB daljinski upravljač

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

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB miniaplikacije u petlji miniaplikacija (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 24*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na svom Forerunner uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**. Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
 - Za zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **STOP**.
 - Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.
 - Za promjenu postavki videozapisa i fotografija odaberite **Postavke**.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom tijekom aktivnosti

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate postaviti i prikaz VIRB widgeta u slijedu widgeta (*Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 24*).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na svom Forerunner uređaju odaberite **UP** ili **DOWN** na izgledu sata kako biste vidjeli VIRB widget.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom. Ako je kamera povezana, VIRB zaslon s podacima automatski se dodaje aplikacijama za aktivnosti.
- 4 Tijekom aktivnosti odaberite **UP** ili **DOWN** kako biste vidjeli VIRB zaslon s podacima.
- 5 Držite **≡**.
- 6 Odaberite **Daljinski upravljač VIRB**.
- 7 Odaberite opciju:
 - Za upravljanje kamerom pomoću mjerača vremena aktivnosti odaberite **Postavke > Pok.i zaus.mj.vr..**
NAPOMENA: Snimanje videozapisa automatski se pokreće i zaustavlja kada započnete ili završite aktivnost.
 - Za upravljanje kamerom pomoću opcija izbornika odaberite **Postavke > Ručno**.
 - Za ručno snimanje videozapisa odaberite **Pokreni snimanje**. Na zaslonu Forerunner uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.

- Za snimanje fotografije tijekom snimanja videozapisa odaberite **DOWN**.
- Za ručno zaustavljanje snimanja videozapisa odaberite **STOP**.
- Za snimanje fotografije odaberite **Fotografiraj**.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

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

OBAVIJEST

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

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Specifikacije

Forerunner – specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 2 tjedna s uključenim praćenjem aktivnosti, obavijestima s pametnog telefona i mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije u načinu rada za aktivnosti	Do 24 sata u GPS načinu rada s mjerenjem pulsa na zapešću
Trajanje baterije u načinu rada UltraTrac	Do 60 h Do 50 sati s mjerenjem pulsa na zapešću
Raspon radne temperature	Od -20 °C do 60 °C (od -4 °F do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 °C do 45 °C (od 32 °F do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz Bluetooth bežična tehnologija Wi-Fi bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Specifikacije za HRM-Swim i specifikacije za HRM-Tri

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032 (3 V)
Trajanje baterije: HRM-Swim	Do 18 mjeseci (uz upotrebu 3 h tjedno)

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

Trajanje baterije: HRM-Tri	Do 10 mjeseci za treniranje za triatlon (približno 1 h dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Bežična frekvencija / protokol	2,4 GHz pri +1 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

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

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

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

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

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

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

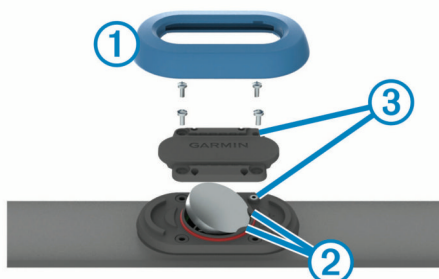
2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

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

Zamjena baterije HRM-Swim i baterije HRM-Tri

1 Uklonite poklopac ① s modula monitora pulsa.



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

3 Izvadite poklopac i bateriju.

4 Pričekajte 30 sekundi.

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

NAPOMENA: Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.

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

6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.

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

NAPOMENA: Nemojte ih prečvrsto stegnuti.

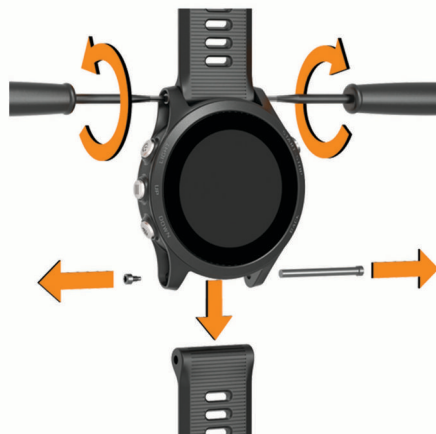
7 Zamijenite poklopac.

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

Promjena remena

Remene možete zamijeniti novim Forerunner remenima ili kompatibilnim QuickFit™ remenima.

1 Pomoću dva odvijača olabavite iglice.



2 Uklonite iglice.

3 Odaberite opciju:

- Kako biste postavili Forerunner remene, poravnajte novi remen i pomoću dva odvijača zamijenite iglice.
- Kako biste postavili QuickFit remene, zamijenite iglice i pritisnite nove iglice tako da sjednu na mjesto.



NAPOMENA: Provjerite je li remen dobro pričvršćen. Zasun se treba zatvoriti nad iglom sata.

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

Rješavanje problema

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

1 Držite .

2 Odaberite **Postavke > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Držite .

2 U izborniku postavki odaberite **Opis**.

Nadogradnja proizvoda

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

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

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

Postavljanje aplikacije Garmin Express

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.

2 Posjetite www.garmin.com/express.

3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodatne informacije

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

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.

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

Izgleda kako mjerac koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

1 Odaberite opciju:

- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 20).
- Sinkronizirajte broj koraka s pomoću aplikacije Garmin Connect (*Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect*, stranica 19).

2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.

Primanje satelitskih signala

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

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

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

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

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

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

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

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

1 Držite  pritisnutom 15 sekundi.

Uređaj će se isključiti.

2 Držite  pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Brisanje korisničkih podataka

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

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

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

Vraćanje svih zadanih postavki

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

Sve postavke uređaja možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Da**.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

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

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

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim odaberite **START**.
- 3 Krećite se prema dolje do predzadnje stavke na popisu, a zatim odaberite **START**.
- 4 Odaberite **START**.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Forerunner uređaj je kompatibilan s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.

- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na uređaju odaberite  > **Postavke > Telefon > Uparivanje telefona**.

Maksimiziranje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Smanjivanje trajanja pozadinskog osvjetljenja (*Promjena postavki pozadinskog osvjetljenja, stranica 28*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja.
- Za aktivnost koristite UltraTrac GPS način rada (*UltraTrac, stranica 27*).
- Isključite bežičnu tehnologiju Bluetooth ako ne koristite povezane značajke (*Bluetooth – funkcije povezivosti, stranica 18*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje koristite opciju kasnijeg nastavka aktivnosti (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 2*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 9*).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.
Primjerice, koristite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata, stranica 27*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 17*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin® uređaje, stranica 9*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 10*).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Kako mogu ručno upariti ANT+ senzore?

ANT+ senzore ručno možete upariti pomoću postavki uređaja. Prilikom prvog uparivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih ANT+ senzora.
- 2 Ako uparujete monitor pulsa, najprije ga stavite.
Monitor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite .
- 4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.

- Odaberite vrstu senzora.

Kada uparite senzor i uređaj, prikazat će se poruka. Podaci senzora pojavljuju se u petlji stranice s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Uređaj je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja Garmin senzora i uređaja morate upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1 Držite .

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

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

Dodatak

Podatkovna polja

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

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

% **maksimalnog pulsa**: Postotak maksimalnog pulsa.

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

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Aerobni efekt trenir.: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.

Ambijentalni tlak: Nekalibrirani ambijentalni tlak.

Anaerobni efekt trenir.: Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.

Balans: Trenutni balans snage lijevo/desno.

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

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

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

Barometarski tlak: Kalibrirani trenutni tlak.

Br.zav.u tren.int.: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Broj zaves. u zad.dulj.: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brz.zav.zad.dio.: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.

Brz.zaves.zad.dulj.: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

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

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

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

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

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

Brzine: Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Di2 – baterija: Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

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

Dolazak na sljedeće: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do sljedeće točke na ruti (prilagođeno lokalnom vremenu točke). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

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

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

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

Faza sn.u dion.–D: Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.

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

Faza snage u dionici – lijevo: Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.

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

GPS: Jačina signala GPS satelita.

GPS smjer: Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.

GPS visina: Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.

ISPRAVLJENA BRZINA: Brzina kojom se približavate odredištu duž rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

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

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

Kadenca dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Kadenca dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

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

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

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Kombinacija mjenjača: Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.

Lokacija: Trenutačan položaj prikazan prema odabranoj postavci formata položaja.

Lokacija odredišta: Položaj vašeg konačnog odredišta.

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

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

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

Maks.sn.: Najviša izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Maksimalna nadmorska visina: Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.

Maksimalna nizbrdica: Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.

Maksimalna snaga dionice: Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.

Maksimalna uzbrdica: Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.

Min. Nadm. visina: Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.

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

Mjerač vremena: Trenutačno vrijeme na mjerачu odbrojavanja.

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

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

Nautička brzina: Trenutna brzina u čvorovima.

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

Nizb.zad.dion.: Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.

Nizbrdica dionice: Okomita udaljenost spusta za trenutnu dionicu.

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

NP: Normalized Power™ za trenutačnu aktivnost.

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

Omj.vert.oscilacije: Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Omjer brz.: Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.

Omjer klizanja: Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.

Omjer klizanja do odredišta: Omjer klizanja potreban da biste se s trenutačnog položaja spustili na određenu nadmorsku visinu. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

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

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

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

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

Pr.% pul.u mir.-inter: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.

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

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

Pr. sn. u per. od 10s: Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.

Pr.tempo 500 m: Prosječno tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

Pr.udalj.po zav.: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Pr.vrš.kut f.sn.-D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.

Pr.vrš.kut f.sn.-L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu aktivnost.

Prednji: Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Predviđeno vrijeme dolaska: Procijenjeno doba dana kada ćete stići do konačnog odredišta (prilagođeno lokalnom vremenu na odredištu). Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

PREDVIĐENO VRIJEME DOLASKA: Procijenjeno vrijeme preostalo do dolaska na odredište. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Preostala udaljenost: Preostala udaljenost do konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

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

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

Pros.puls u interv.: Prosječan puls za trenutni interval plivanja.

Pros. brzina zaveslaja: Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Pros.omjer vert.osc.: Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.

Pros.puls dion., % od maks.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

Pros. snaga u 3 s: Prosjek kretanja u posljednje 3 sekundi za izlaznu snagu.

Pros. udaljenost po zaveslaju: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Pros. ukupna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.

Pros.ver.oscil.: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

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

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 3](#)). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina kretanja: Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.

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

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

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutnu aktivnost.

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

Prosječni % rezerve pulsa: Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.

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

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

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

prosječni broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječni tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

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

Prosjek spuštanja: Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Prosjek uspona: Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.

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

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

Puls po d: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

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

Razina baterije: Prestali kapacitet baterije.

Širina/dužina: Trenutni položaj prikazan kao geografska dužina i širina bez obzira na odabranu postavku formata položaja.

Sljedeća točka: Sljedeća točka na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer od vaše trenutačne lokacije do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Smjer kompasa: Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.

Snaga: Trenutna izlazna snaga u vatima.

Snaga dionice: Prosječna izlazna snaga za trenutnu dionicu.

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

Snaga prema težini: Količina trenutne izlazne snage u vatima po kilogramu.

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

Staza: Smjer od vaše početne lokacije do odredišta. Kurs se može prikazati kao planirana ili postavljena ruta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Stražnji: Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Swolf d.: SWOLF rezultat za trenutnu dionicu.

Swolf posljednje dionice: SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.

Swolf tr.i.: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

Swolf za poslj. duljinu: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u posljednjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

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

Točka odredišta: Zadnja točka na ruti do odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Traj.sjed.: Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutnu aktivnost.

Traj.stajanja u dionici: Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutnu dionicu.

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

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

TSS: Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

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

Ud.po zav.u z.di: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udalj.do slj.toč.: Preostala udaljenost do sljedeće točke rute. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Udalj.po zav. u di: Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj.po zaves.: Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udalj. po zaves.u dion.: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne dionice.

Udalj. po zaveslaju u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Plivanje. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Ukupni hemoglobin: Procijenjeni ukupni kisik u mišićima za trenutačnu aktivnost.

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

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

Uzbr.dion.: Okomita udaljenost uspona za trenutnu dionicu.

Uzbrdica zadnje dionice: Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.

Van staze: Udaljenost za koliko ste ulijevo ili udesno skrenuli s izvornog smjera kretanja. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Ver.osc.po dionici: Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutnu dionicu.

Vert.udalj. do odr.: Razlika u visini vašeg trenutačnog položaja i konačnog odredišta. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vertikalna brzina do cilja: Stopa uspinjanja ili spuštanja do prethodno postavljene visine. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

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

Vr.zav.u tren.int.: Trenutna vrsta zaveslaja za interval.

Vrij.dion.: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

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

Vrijeme dodira s tlom dionice: Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutnu dionicu.

Vrijeme do sljedećeg: Procijenjeno vrijeme do dolaska do sljedeće točke na ruti. Morate navigirati da bi se ovaj podatak pojavio.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme kretanja: Ukupno vrijeme kretanja za trenutnu aktivnost.

Vrijeme stajanja: Ukupno vrijeme stajanja za trenutnu aktivnost.

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

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

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

Vrš.kut faze sn.u dion. – D: Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutnu dionicu.

Vrš.kut faze snage dion.-L: Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutnu dionicu.

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

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

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

Z.po d.tren.int.: Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.

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

Zasićenost mišića kisikom u %: Procijenjeni postotak zasićenosti mišića kisikom za trenutačnu aktivnost.

Zavesl.zad.dion.: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Zaveslaji: Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

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

Zaveslaji u dionici: Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutnu dionicu.

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

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

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

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

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

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

FTP ocjene

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

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

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Slabo	Od 2,23 do 2,78
Početak	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvršno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Slabo	Od 1,90 do 2,35
Početnik	Manje od 1,90

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

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

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

Veličina guma	Opseg kotača (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 x 2,1	2288
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105

Veličina guma	Opseg kotača (mm)
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.

	Izmjenična struja. Uređaj je prikladan za izmjeničnu struju.
	Istosmjerna struja. Uređaj je prikladan samo za istosmjernu struju.
	Osigurač. Ukazuje na specifikaciju osigurača ili njegov položaj.
	Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

Indeks

A

aktivnosti **1, 2, 24, 27**
pokretanje **1, 21**
prilagođeno **2, 21, 24**
spremanje **2**
alarmi **25, 28**
analiza zamaha **4**
ANT+ senzori **23, 24**
uparivanje **23**
aplikacije **18, 19**
pametni telefon **16**
Auto Lap **26**
Auto Pause **26**
automatski uspon **26**
automatsko pomicanje **26**

B

baterija
maksimiziranje **17, 27, 32**
punjenje **29**
zamjena **30**
Bluetooth tehnologija **1, 17, 18, 32**
brisanje
osobni rekordi **6, 7**
povijest **20**
svi korisnički podaci **20, 32**
brzina **26**

C

cilj **6**
ciljevi **6**
Connect IQ **19**

Č

čišćenje uređaja **11, 30**
čovjek u moru (MOB) **22**

D

daskanje na snijegu **3**
dijeljenje podataka **7**
dinamika trčanja **12, 13**
dodaci **23**
dodatna oprema **24**
dogleg **4**
drill vježbe **3**
duljina koraka **12**
duljine **3**

E

Efekt vježbanja **13, 15**

F

favoriti **24**

G

Galileo **26**
Garmin Connect **4, 5, 16–21**
spremanje podataka **20**
Garmin Express **19, 31**
nadogradnja softvera **31**
glavni izbornik, prilagođavanje **24**
GLONASS **26, 27**
GPS **1, 26, 27**
postavke **26**
signal **31**
green view, lokacija zastavice **4**
GroupTrack **19, 27**

I

ID jedinice **31**
ikone **1**
intenzivno vježbanje **3**
intervali **3**
vježbanje **5**
izbornik **1**
izbornik kontrola **18**
izbornik kontrola **18**
izgledi sata **19, 27**
izmjerene vrijednosti **4**

izračun naprezanja **15**

J

jezik **27**

K

kadencija **7, 12**
senzori **24**
upozorenja **25**
kalendar **5**
kalorija, upozorenja **25**
karta **22**
karte **22, 25**
navigacija **21, 22**
pretraživanje **22**
kartica s rezultatima **4**
kompas **22**
postavke **22**
kondicija **15**
koordinate **22**
korisnički podaci, brisanje **20**
korisnički profil **7**
krugovi **1**

L

laktatni prag **13, 16**
layout **4**
LiveTrack **19**
lokacije **22**
brisanje **21**
spremanje **21**
uređivanje **21**

M

maksimalni VO2 **13–15, 36**
menstrualni ciklus **9**
metronom **7**
minute intenzivnog vježbanja **9, 31**
mjerac odbrojanja **28**
mjerac vremena **1, 2, 10, 19**
odbrojavanje **28**
mjerenje udarca **4**
mjerne jedinice **28**
MOB **22**
multisport **2, 3, 20**

N

način rada sata **27**
način rada za spavanje **8**
nadogradnje, softver **19, 32**
natrag na početak, navigacija **21**
navigacija **21–23, 25**
natrag na početak **21**
Sight 'N Go **22**
zaustavljanje **22**
nožni senzor **23**

O

obavijesti **17**
odometer **4, 20**
omjer vertikalne oscilacije **12, 13**
oporavak **13, 14**
Oprema **31–33**
opterećenje treniranja **13, 15**
osobni rekordi **6**
brisanje **6, 7**

P

pametni telefon **17, 19, 32**
aplikacije **17–19**
uparivanje **16, 32**
pedometar **23**
plivanje **3, 10, 11**
podaci
dijeljenje **7**
prijenos **19, 20**
spremanje **11, 20**
stranice **25**
podatkovna polja **19**
ponovno postavljanje uređaja **31, 32**
postavke **9, 22, 24, 27, 28, 32**

postavke smjera **22**
postavke sustava **27**
povezivanje **17**
povijest **20**
brisanje **20**
pozadinsko osvjetljenje **1, 28**
praćenje aktivnosti **8, 9**
prečaci **18**
predani sportaš **8**
predviđanje utrke **13**
predviđeno vrijeme završetka **15**
prijenos podataka **19**
prilagođavanje uređaja **18, 25, 28**
profili **1**

aktivnosti **1, 2**
korisnik **7**
prošireni zaslon **7**
puls **1, 9**
monitor **9–11, 13, 14, 30**
senzor **10, 14**
uparivanje senzora **9, 10**
upozorenja **10, 25**
zone **7, 13, 20**
Puls, zone **8**
punjenje **29**

R

razina stresa **13**
remeni **30**
rješavanje problema **9, 11, 13, 17, 31, 32**
rute **22**

S

sat **1, 28**
satelitski signali **26, 31**
segmenti **6**
senzori bicikla **24**
senzori za brzinu i kadencu **24**
Sight 'N Go **22**
skijanje
alpsko **3**
daskanje na snijegu **3**
snaga (sila) **13**
mjeraci **16, 24, 36**
upozorenja **25**
zone **8**
softver
licenca **31**
nadogradnja **19, 31, 32**
verzija **31**
specifikacije **29**
spremanje aktivnosti **1, 2, 10**
stanje performansi **1, 13, 15, 16**
stari podaci **10, 19**
slanje na računalo **20**
statistika **4**
status treniranja **13, 14**
staze **21, 22**
odabir **4**
reprodukcija **4**
stvaranje **21**
učitavanje **21**
swolf rezultat **3**

Š

štoperica **28**

T

tempe **24, 32**
temperatura **24, 32**
tipke **1, 18, 27, 28, 30**
točke, projekcija **21**
tonovi **7, 28**
TracBack **2, 21**
tragovi **22**
traka za trčanje **2**
trening, planovi **4**
trening u zatvorenom **2, 23**
treniranje **1, 5, 6, 18**
planovi **5**
treniranje za triatlon **2, 3**

U

- udaljenost **26**
 - upozorenja **23, 25**
- UltraTrac **26, 27**
- uparivanje **17**
 - ANT+ senzori **9, 10, 23, 32**
 - Bluetooth senzori **33**
 - pametni telefon **16, 32**
- uparivanje ANT+ senzora **23**
- upozorenja **23, 25, 26, 28**
 - puls **10**
- upravljanje glazbom **18**
- USB **32**
 - prekid veze **20**
- utrkiivanje **6**

V

- veličina bazena **10**
- veličine kotača **37**
- vertikalna oscilacija **12, 13**
- VIRB daljinski upravljač **29**
- Virtual Partner **5, 6**
- vježbanje **4, 5**
 - učitavanje **5**
- vodič skoka **3**
- vremenske zone **28**
- vrijeme **18, 28**
 - postavke **27**
 - upozorenja **25**
 - vremenske zone i formati **27**
- vrijeme dodira s tlom **12**
- vrijeme izlaska i zalaska sunca **28**

W

- Wi-Fi **32**
 - povezivanje **19**
- widgeti **9, 10, 17–19**

Z

- zamjena baterije **30**
- zaslon **28**
- zaveslaji **3**
- zdravstvena statistika **9**
- zone
 - napajanje **8**
 - puls **7**
 - vrijeme **28**

