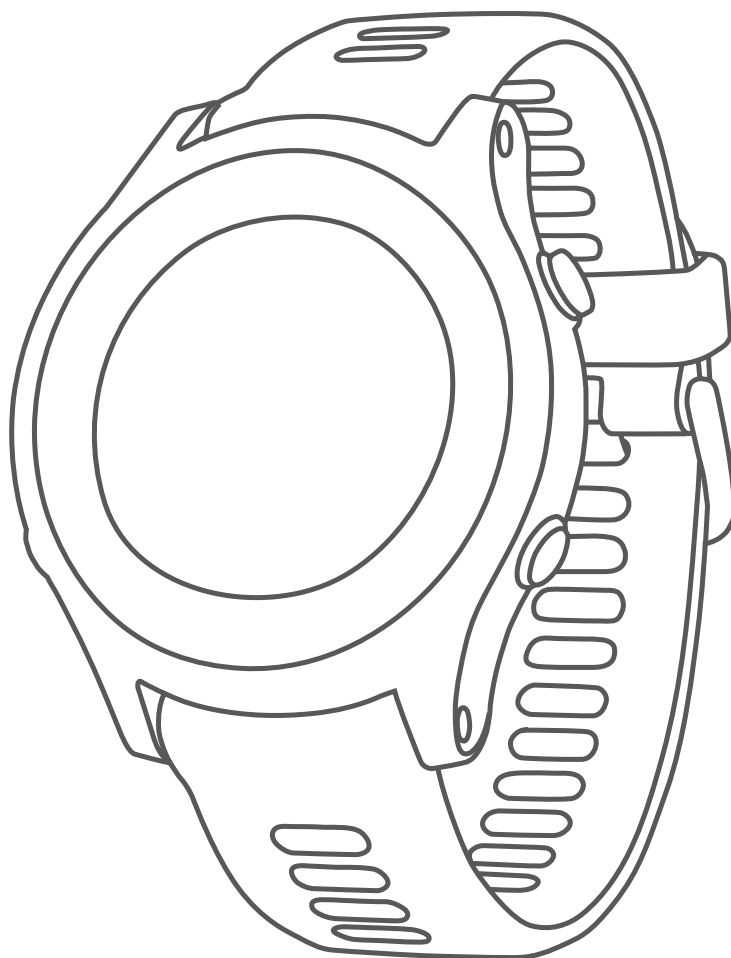


GARMIN®



FORERUNNER® 935

Priročnik za uporabo

© 2017 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

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

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

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

M/N: A03191

Kazalo vsebine

Uvod	1	O območjih srčnega utripa	7
Tipke	1	Nastavljanje območij srčnega utripa	7
Stanje GPS-a in ikone stanja	1	Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa	7
Tek	1	Izračuni območij srčnega utripa	7
Dejavnosti in programi	1	O športnikih celo življenje	8
Začetek dejavnosti	1	Nastavitve območij moči	8
Namigi za beleženje dejavnosti	2	Merjenje aktivnosti	8
Zaustavitev dejavnosti	2	Samodejni cilj	8
Ustvarjanje dejavnosti po meri	2	Uporaba opozorila za gibanje	8
Dejavnosti v zaprtih prostorih	2	Spremljanje spanja	8
Umerjanje razdalje na tekalni stezi	2	Uporaba samodejnega spremljanja spanja	8
Dejavnosti na prostem	2	Uporaba načina Ne moti	8
Več športov	2	Minute intenzivnosti	8
Vadba za triatlon	2	Zbiranje minut intenzivnosti	8
Ustvarjanje dejavnosti z več športi	2	Dogodki Garmin Move IQ™	9
Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi	3	Nastavitve merjenja aktivnosti	9
Plavanje	3	Izklop merjenja aktivnosti	9
Plavalna terminologija	3	Spremljanje menstruacijskega cikla	9
Vrsta zavesljajev	3	Funkcije za srčni utrip	9
Namigi za dejavnosti plavanja	3	Merilnik srčnega utripa na zapestju	9
Počitek med plavanjem v bazenu	3	Nošenje naprave	9
Vadba z dnevnikom	3	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	9
Ogled smučarskih voženj	3	Ogled pripomočka za srčni utrip	9
Jumpmaster	3	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®	9
Golf	4	Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo	10
Igranje golfa	4	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	10
Informacije o luknjah	4	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	10
Premikanje zastavice	4	Dodatna oprema HRM-Swim	10
Ogled izmerjenih udarcev	4	Srčni utrip med plavanjem	10
Ogled razdalj krivulj in zavojev	4	Plavanje v bazenu	10
Beleženje rezultatov	4	Plavanje v odprtih vodah	10
Posodabljanje rezultata	4	Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa	10
TruSwing™	4	Nošenje senzorja srčnega utripa	10
Uporaba merilnika opravljene poti za golf	4	Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim	11
Spremljanje statističnih podatkov	4	Nega merilnika srčnega utripa	11
Vadba	4	Dodatna oprema HRM-Tri	11
Vadbe	4	Plavanje v bazenu	11
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect	4	Nošenje senzorja srčnega utripa	11
Začetek vadbe	5	Shranjevanje podatkov	11
Koledar vadb	5	Nega merilnika srčnega utripa	11
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect	5	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	11
Intervalne vadbe	5	Dinamika teka	12
Ustvarjanje intervalne vadbe	5	Vadba z dinamiko teka	12
Začetek intervalne vadbe	5	Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka	12
Ustavitve intervalne vadbe	5	Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi	12
Uporaba funkcije Virtual Partner®	5	Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju	13
Nastavitev cilja vadbe	5	Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka	13
Preklic cilja vadbe	6	Meritve zmogljivosti	13
Odseki	6	Izklop obvestil o zmogljivosti	13
Strava™ Odseki v programu	6	Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti	13
Tekmovanje na odseku	6	Stanje vadb	14
Ogled podrobnosti odseka	6	Namigi za pridobitev stanja vadbe	14
Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo	6	Približne ocene najvišjega VO2	14
Osebnih rekordov	6	Čas regeneracije	14
Ogled osebnih rekordov	6	Ogled časa regeneracije	14
Obnovitev osebnega rekorda	6	Srčni utrip med regeneracijo	14
Brisanje osebnega rekorda	6	Obremenitev pri vadbi	15
Brisanje vseh osebnih rekordov	6	Ogled predvidenih časov tekem	15
Uporaba metronoma	6	O funkciji Training Effect	15
Način razširjenega zaslona	7	Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa	15
Nastavitev uporabniškega profila	7	Stanje zmogljivosti	15
Cilji pripravljenosti	7	Ogled stanja zmogljivosti	16
		Laktatni prag	16

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga	16	Smerni kurzor	22
Pridobivanje ocene FTP	16	Nastavitev prikazovalnika smeri	22
Izvedba testa FTP	16	Nastavitev navigacijskih opozoril	22
Pametne funkcije	16	Senzorji ANT+	23
Združevanje pametnega telefona z napravo	16	Združevanje senzorjev ANT+	23
Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect	17	Nasveti za združevanje ANT+ dodatne opreme z vašo Garmin napravo	23
Omogočanje obvestil Bluetooth	17	Senzor korakov	23
Ogled obvestil	17	Tek s senzorjem korakov	23
Upravljanje obvestil	17	Umerjanje senzorja korakov	23
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	17	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov	23
Vklop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom	17	Ročno umerjanje senzorja korakov	23
Iskanje izgubljene mobilne naprave	17	Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov	23
Pripomočki	17	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa	23
Prikaz pripomočkov	18	Vadba z merilniki moči	24
Ogled menija upravljalnih elementov	18	Uporaba elektronskih prestavnih ročic	24
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	18	Zavedanje razmer	24
Ogled pripomočka za vreme	18	tempe	24
Odpiranje upravljanja glasbe	18	Prilagajanje naprave	24
Povezane funkcije Bluetooth	18	Prilagajanje seznama dejavnosti	24
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	19	Prilagajanje kolesa pripomočkov	24
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	19	Nastavitve dejavnosti	24
Začetek seje GroupTrack	19	Prilagajanje podatkovnih zaslonov	25
Namigi za seje GroupTrack	19	Dodajanje zemljevida dejavnosti	25
Funkcije Connect IQ	19	Opozorila	25
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	19	Nastavitev opozoril	25
Povezane funkcije Wi-Fi	19	Auto Lap	25
Zgodovina	19	Označevanje krogov po razdalji	25
Uporaba zgodovine	19	Omogočanje Auto Pause®	26
Zgodovina več športov	20	Omogočanje samodejnega vzpona	26
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa	20	Hitrost in razdalja v 3D	26
Ogled vseh podatkovnih vrednosti	20	Uporaba samodejnega pomikanja	26
Uporaba merilnika opravljene poti	20	Spreminjanje nastavitve GPS	26
Brisanje zgodovine	20	GPS in drugi satelitski sistemi	26
Upravljanje podatkov	20	UltraTrac	26
Brisanje datotek	20	Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo	26
Odklop kabla USB	20	Odstranitev dejavnosti ali programa	27
Garmin Connect	20	Nastavitve GroupTrack	27
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku	20	Nastavitve videza ure	27
Navigacija	21	Prilagajanje videza ure	27
Proge	21	Nastavitve sistema	27
Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi	21	Nastavitve časa	27
Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect	21	Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona	27
Pošiljanje proge v napravo	21	Prilagoditev bližnjičnih tipk	28
Ogled podrobnosti proge	21	Spreminjanje merskih enot	28
Shranjevanje lokacije	21	Ura	28
Urejanje shranjenih lokacij	21	Ročna nastavitve časa	28
Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti	21	Nastavljanje alarma	28
Projekcija točke poti	21	Brisanje alarma	28
Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo	21	Vklop odštevalnika	28
Navigacija do cilja	22	Uporaba štoparice	28
Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi	22	Nastavitev opozoril ure	28
Navigacija z orodjem Pogled in pojdi	22	Sinhronizacija časa z GPS-om	28
Ustavitve navigacije	22	Daljinski upravljalnik za VIRB	28
Zemljevid	22	Upravljanje športne kamere VIRB	28
Obračanje in povečevanje zemljevida	22	Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo	29
Nastavitve zemljevida	22	Informacije o napravi	29
Nastavitve navigacije	22	Polnjenje naprave	29
Prilagajanje funkcij zemljevida	22	Specifikacije	29
Nastavitve smeri	22	Specifikacije naprave Forerunner	29
		Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri	29
		Nega naprave	29
		Čiščenje naprave	30

Zamenjava baterije v dodatni opremi HRM-Swim in HRM-Tri	30
Zamenjava paščkov	30
Odpravljanje težav	30
Ogled informacij o napravi	30
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	31
Posodobitve izdelkov	31
Nastavitev programa Garmin Express	31
Pridobivanje dodatnih informacij	31
Merjenje aktivnosti	31
Moje dnevno število korakov se ne prikaže	31
Moje število korakov ni točno	31
Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	31
Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno	31
Minute intenzivnosti utripajo	31
Pridobivanje satelitskih signalov	31
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	31
Ponovni zagon naprave	31
Čiščenje uporabnikovih podatkov	31
Obnovitev vseh privzetih nastavitev	31
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	32
Jezik naprave je napačen	32
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?	32
Telefon se noče povezati z napravo	32
Podaljševanje trajanja baterije	32
Odčitek temperature ni natančen	32
Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?	32
Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?	32
Dodatek	33
Podatkovna polja	33
Standardne ocene za najvišji VO2	36
Ocene FTP	36
Velikost in premer kolesa	36
Definicije simbolov	37
Kazalo	38

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Tipke



Element	Ikona	Opis
①		Držite za vklop naprave. Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov. Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③		Izberite za beleženje kroga, počitka ali prehoda med dejavnostjo. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.
④		Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za ročno spreminjanje športa med dejavnostjo.
⑤		Izberite za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni, možnostmi in nastavitvami. Pridržite za ogled menija.

Stanje GPS-a in ikone stanja

Krog in ikone stanja GPS-a začasno prekrivajo vse podatkovne zaslone. Pri dejavnostih na prostem obroček stanja sveti zeleno, ko je GPS pripravljen. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje baterije
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje tehnologije Wi-Fi®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje Running Dynamics Pod
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarskih luči
	Stanje kolesarskega radarja
	Stanje merilnika moči
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje kamere VIRB®

Tek

Prva vadbena dejavnost, ki jo lahko zabeležite v napravo, je lahko tek, vožnja ali katera koli dejavnost na prostem. Pred začetkom dejavnosti boste morda morali napolniti napravo (*Polnjenje naprave, stran 29*).

1 Izberite **START** in nato dejavnost.

- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.



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



- Izberite **Nadaljuj pozneje**, da prekinete tek in z beleženjem nadaljujete pozneje.
- Izberite **krog**, da označite krog.
- Če želite tek izbrisati, izberite **Zavrzi > Da**.

Dejavnosti in programi

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke senzorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect™.

Na spletnem mestu Connect IQ™ lahko v napravo dodajate tudi dejavnosti in programe Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 19*).

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 Izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: dejavnosti, ki so nastavljene kot privzete, so prikazane na začetku seznama (*Prilaganje seznama dejavnosti, stran 24*).

- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.

NAMIG: če se besedilo GPS prikaže v sivi barvi ali na sivem ozadju, za dejavnost niso potrebni signali GPS.

- 4 Počakajte, da se na zaslonu prikaže **Ready**.

Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).

- 5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje naprave](#), stran 29).
- Če želite beležiti kroge, izberite tipko .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Zaustavitev dejavnosti

1 Izberite **STOP**.

2 Izberite možnost:

- Če želite nadaljevati z dejavnostjo, izberite **Nadaljuj**.
- Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani > Končano**.
- Če želite začasno zaustaviti dejavnost in jo nadaljevati kasneje, izberite **Nadaljuj pozneje**.
- Če želite označiti krog, izberite **krog**.
- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **Nazaj na začetek > TracBack**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po najbolj neposredni poti, izberite **Nazaj na začetek > Ravna črta**.

OPOMBA: funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- Če želite zavreči dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi > Da**.

OPOMBA: ko zaustavite dejavnost, jo naprava samodejno shrani po 30 minutah.

Ustvarjanje dejavnosti po meri

1 V videzu ure izberite **START > Dodaj**.

2 Izberite možnost:

- Če želite dejavnost po meri ustvariti iz ene od shranjenih dejavnosti, izberite **Kopiraj dejavnost**.
- Če želite ustvariti novo dejavnost po meri, izberite **Drugo**.

3 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.

4 Izberite ime ali vnesite ime po meri.

Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko, denimo Triatlon(2).

5 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer barvo poudarjanja ali prilagodite podatkovne zaslone.
- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost po meri, izberite **Končano**.

6 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

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

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

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

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

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

1 Zaženite dejavnost na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti](#), stran 1) in na tekalni stezi pretečete vsaj 1,5 km (1 mi).

2 Ko končate s tekom, izberite **STOP**.

3 Izberite možnost:

- Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite **Shrani**. Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
- Če želite razdaljo na tekalni stezi umeriti ročno po opravljenem prvem umerjanju, izberite **Umeri in shrani > Da**.

4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Dejavnosti na prostem

V napravi Forerunner so predhodno naloženi programi za dejavnosti na prostem, kot sta tek in plavanje v odprtih vodah. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko programe s privzetimi dejavnostmi, kot je hoja ali veslanje. V napravo lahko dodate tudi športne programe po meri ([Ustvarjanje dejavnosti po meri](#), stran 2).

Več športov

Triatlonci, duatlonci in drugi tekmovalci v več športih lahko izkoristijo dejavnosti z več športi, kot so Triatlon ali Plavanje/tek. Med dejavnostjo z več športi lahko prehajate med aktivnostmi in med tem prikazujete skupni čas in razdaljo. Preklopite lahko na primer s kolesarjenja na tek in si med celotno dejavnostjo z več športi ogledujete skupni čas in razdaljo za kolesarjenje in tek.

Dejavnost z več športi lahko prilagodite ali pa uporabljate privzeto dejavnost triatlona, ki je nastavljena za standardni triatlon.

Vadba za triatlon

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

1 Izberite **START > Triatlon**.

2 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

3 Na začetku in koncu vsakega prehoda izberite .

Za nastavitve dejavnosti triatlona lahko funkcijo za prehode vklopite ali izklopite.

4 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite **STOP > Shrani**.

Ustvarjanje dejavnosti z več športi

1 V videzu ure izberite **START > Dodaj > Več športov**.

2 Izberite vrsto dejavnosti z več športi ali vnesite ime po meri. Podvojena imena dejavnosti vključujejo številko. Na primer Triatlon(2).

3 Izberite dve ali več dejavnosti.

4 Izberite možnost:

- Če želite prilagoditi določene nastavitve dejavnosti, izberite eno od možnosti. Izberete lahko na primer vključitev prehodov.

- Če želite shraniti in uporabljati dejavnost z več športi, izberite **Končano**.

5 Če želite dejavnost dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.

Namigi za vadbo triatlona ali uporabo dejavnosti z več športi

- Za začetek prve dejavnosti izberite **START**.
- Če želite preiti na naslednjo dejavnost, izberite . Če so prehodi vklopljeni, se čas prehoda beleži ločeno od časov dejavnosti.
- Če je treba, izberite , da začnete naslednjo dejavnost.
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Plavanje

OBVESTILO

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

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

OPOMBA: naprava je združljiva z dodatno opremo HRM-Tri™ in HRM-Swim™ (*Srčni utrip med plavanjem, stran 10*).

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Vrsta zavesljajev

Prepoznavanje vrste zavesljajev je na voljo samo za plavanje v bazenu. Vrsta zavesljajev se prepozna na koncu dolžine. Vrste zavesljajev se prikazujejo, ko si ogledujete zgodovino intervalov. Vrsto zavesljajev lahko izberete tudi kot uporabniško podatkovno polje (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 25*).

Prosto	Prosto
Nazaj	Hrbtno
Prsno	Prsno
Delfin	Delfin
Mesano	Več kot ena vrsta zavesljajev na intervalu
Vadba	Uporablja se skupaj z dnevnikom vadbe (<i>Vadba z dnevnikom, stran 3</i>)

Namigi za dejavnosti plavanja

- Preden začnete dejavnost plavanja v bazenu, upoštevajte navodila na zaslonu za izbiro velikosti bazena ali vnos velikosti po meri. Ko naslednjič zaženete dejavnost plavanja v bazenu, naprava uporabi to velikost bazena. Če želite spremeniti velikost, držite tipko , izberite nastavitve dejavnosti, nato pa izberite Velikost bazena.
- Če želite zabeležiti počitek med plavanjem v bazenu, izberite tipko . Naprava pri plavanju v bazenu samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- Če želite zabeležiti interval med plavanjem v odprtih vodah, izberite tipko .

Počitek med plavanjem v bazenu

Na privzetem zaslonu s počitkom sta prikazana dva časovnika počitka. Prikazana sta tudi čas in razdalja zaključenega intervala.

OPOMBA: podatki o plavanju se med počitkom ne beležijo.

- 1 Med plavanjem izberite , če želite začeti počitek. Na zaslonu se prikaže belo besedilo na črnem ozadju in prikaže se zaslon s počitkom.
- 2 Če si želite ogledati druge podatkovne zaslone (izbirno), med počitkom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite  in nadaljujte s plavanjem.
- 4 Ponovite za dodatne intervale počitka.

Vadba z dnevnikom

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

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

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite **UP** in **DOWN**, če si želite ogledate podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj. Zaslone z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Jumpmaster

OPOZORILO

Funkcija Jumpmaster je namenjena samo izkušenim padalcem. Funkcije Jumpmaster ne uporabljajte kot primarni padalski višinomer. Če ne vnesete ustreznih informacij v zvezi s skokom, lahko pride do hude telesne poškodbe ali smrti.

Program jumpmaster upošteva vojaške smernice za izračun točke spusta na veliki višini (HARP). Naprava samodejno zazna, ko skočite, in začne navigacijo do zelene točke pristanka (DIP) z barometrom in elektronskim kompasom.

Golf

Igranje golfa

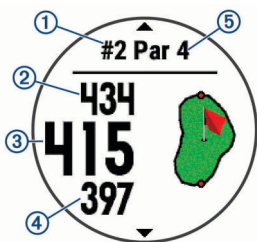
Preden lahko prvič igrate na igrišču, morate igrišče prenesti iz programa Garmin Connect Mobile ([Garmin Connect](#), stran 20). Igrišča, prenesena s programom Garmin Connect Mobile, se samodejno posodablja.

Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave](#), stran 29).

- 1 V videzu ure izberite **START > Golf**.
- 2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 3 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 4 Za beleženje rezultatov izberite **Da**.
- 5 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.
- 6 Ko končate dejavnost, izberite **START > Končni krog > Da**.

Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

Premikanje zastavice

Zelenico si lahko natančneje ogledate in premaknete lokacijo zastavice.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Premakni zastavico**.
- 2 Položaj zastavice premaknite s tipko **UP** ali **DOWN**.
- 3 Izberite **START**.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in prikazujejo novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled izmerjenih udarcev

Preden lahko naprava samodejno zazna in izmeri udarce, morate omogočiti beleženje rezultatov.

Naprava omogoča samodejno zaznavanje in beleženje udarcev. Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje.

NAMIG: samodejno zaznavanje udarcev deluje najbolje, ko napravo nosite na zapestju vodilne roke in je stik z žogico dober. Pati se ne zaznajo.

- 1 Med igranjem golfa izberite **START > Merjenje udarca**.
Prikaže se dolžina zadnjega udarca.

OPOMBA: dolžina se samodejno ponastavi ob ponovnem udarcu žogice, patu na zelenici ali premiku na naslednjo luknjo.

- 2 Če si želite ogledati vse zabeležene dolžine udarcev, izberite **DOWN**.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

Izberite tipko **START > Krivulje**.

Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja in razdalja do nje.

OPOMBA: ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

Beleženje rezultatov

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Kartica z rezultati**.

Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.

- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
- 3 Za izbiro luknje izberite **START**.
- 4 S tipko **UP** ali **DOWN** nastavite rezultat.

Skupni rezultat se posodobi.

Posodabljanje rezultata

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite **START > Kartica z rezultati**.

- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po luknjah.
- 3 Za izbiro luknje izberite **START**.

- 4 Če želite spremeniti rezultat za to luknjo, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Skupni rezultat se posodobi.

TruSwing™

Funkcija TruSwing omogoča ogled parametrov zamaha, ki jih beleži naprava TruSwing. Za nakup naprave TruSwing obiščite www.garmin.com/golf.

Uporaba merilnika opravljene poti za golf

Z merilnikom opravljene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik opravljene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

- 1 Izberite tipko **START > Merilnik opravljene poti**.
- 2 Po potrebi izberite **Ponastavi**, da ponastavite merilnik opravljene razdalje na nič.

Spremljanje statističnih podatkov

S funkcijo Sledenje statistiki lahko spremljate podrobne statistične podatke med igranjem golfa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknjah pridržite tipko **≡**.
- 2 Če želite omogočiti spremljanje statističnih podatkov, izberite **Možnosti > Sledenje statistiki**.

Vadba

Vadbe

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

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

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 20).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect.
 - Obiščite connect.garmin.com.
- 2 Ustvarite in shranite novo vadbo

3 Izberite  ali **Pošlji v napravo**.

4 Sledite navodilom na zaslonu.

Začetek vadbe

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

1 Na sprednji strani ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Držite tipko .

4 Izberite **Trening > Moje vadbe**.

5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

6 Izberite **Začni z vadbo**.

7 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Ko začnete vadbo, naprava prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Koledar vadb

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 20).

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

1 Napravo priključite na računalnik.

2 V računu Garmin Connect izberite in razporedite načrt vadbe.

3 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

4 Izberite **: > Pošlji vadbe v napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale.

Ustvarjanje intervalne vadbe

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Zadržite tipko .

4 Izberite **Trening > Intervali > Uredi > Interval > Vrsta**.

5 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.

NAMIG: odprt interval lahko ustvarite tako, da izberete možnost Odprto.

6 Izberite **Trajanje**, vnesite interval razdalje ali časa vadbe in izberite .

7 Izberite tipko **BACK**.

8 Izberite **Počitek > Vrsta**.

9 Izberite **Razdalja, Čas ali Odprto**.

10 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .

11 Izberite tipko **BACK**.

12 Izberite eno ali več možnosti:

- Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.

- Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vkllop**.

- Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vkllop**.

Začetek intervalne vadbe

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Zadržite tipko .

4 Izberite **Trening > Intervali > Začni z vadbo**.

5 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

6 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite tipko , da začnete prvi interval.

7 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

Ustavitve intervalne vadbe

- Če želite končati interval, kadar koli izberite .

- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite **STOP**.

- Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite , da končate intervalno vadbo.

Uporaba funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je vadbno orodje, s katerim boste lažje dosegli svoje cilje. Za funkcijo Virtual Partner lahko nastavite tempo in tekmujete proti njej.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Pridržite tipko .

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Virtual Partner**.

6 Vnesite vrednost tempa ali hitrosti.

7 Začnite dejavnost ([Začetek dejavnosti](#), stran 1).

8 Izberite tipko **UP** ali **DOWN**, da se pomaknete na zaslon Virtual Partner in si ogledate, kdo vodi.



Nastavitev cilja vadbe

Funkcija cilja vadbe deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner. Tako lahko imate za cilj vadbe določeno razdaljo, razdaljo in čas, razdaljo in tempo ali razdaljo in hitrost. Med vadbno dejavnostjo vam naprava v realnem času sporoča, kako blizu cilja vadbe ste.

1 V videzu ure izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Zadržite tipko .

4 Izberite **Trening > Nastavi cilj**.

5 Izberite možnost:

- Izberite **Samo razdalja**, če želite izbrati prednastavljeno razdaljo ali vnesti poljubno razdaljo.

- Izberite **Razdalja in čas**, če želite izbrati ciljno razdaljo in čas.

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

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

6 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Preklic cilja vadbe

- 1** Med dejavnostjo držite tipko .
- 2** Izberite **Prekliči cilj > Da**.

Odseki

Tekaške ali kolesarske odseke lahko iz računa Garmin Connect pošljete v napravo. Ko odsek shranite v napravo, lahko na njem tekmuje in poskusite doseči ali izboljšati svoj osebni rekord ali rezultat, ki so ga na odseku dosegli drugi udeleženci.

OPOMBA: pri prenosu proge iz računa Garmin Connect lahko prenesete vse odseke, ki so na voljo na progi.

Strava™ Odseki v programu

Odseke Strava lahko prenesete v napravo Forerunner. Sledite odsekom v programu Strava in primerjajte svoj dosežek s prejšnjimi vožnjami ter rezultati prijateljev in profesionalnih kolesarjev, ki so peljali po tem odseku.

Na članstvo za program Strava se lahko naročite v pripomočku za odseke v računu Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.strava.com.

Informacije v tem priročniku veljajo tako za odseke v storitvi Garmin Connect kot za odseke v programu Strava.

Tekmovanje na odseku

Odseki so virtualne tekmovalne proge. Na odseku lahko tekmuje in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, dosežki drugih uporabnikov, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani tekaške ali kolesarske skupnosti. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

OPOMBA: če sta račun Garmin Connect in račun Strava povezana, se dejavnost samodejno pošlje v račun Strava, v katerem lahko pregledate lokacijo odseka.

- 1** Izberite **START**.
- 2** Izberite dejavnost.
- 3** Začnite teči ali kolesariti.
Ko se približate odseku, se prikaže sporočilo in lahko začnete tekrovati na odseku.
- 4** Začnite tekrovati na odseku.
Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti odseka

- 1** Izberite **START**.
- 2** Izberite dejavnost.
- 3** Držite .
- 4** Izberite **Trening > Odseki**.
- 5** Izberite odsek.
- 6** Izberite možnost:
 - Izberite **Čas tekmovanja**, če si želite ogledati čas in povprečno hitrost ali tempo vodilnega na odseku.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite odsek ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine odseka.

Tekmovanje s prejšnjo dejavnostjo

Tekmuje lahko s prej zabeleženo ali preneseno dejavnostjo. Funkcija deluje skupaj s funkcijo Virtual Partner, da si lahko med dejavnostjo ogledate, kakšno prednost ali zaostanek imate.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1** V videzu ure izberite **START**.
- 2** Izberite dejavnost.
- 3** Zadržite tipko .
- 4** Izberite **Trening > Tekma z dejavnostjo**.
- 5** Izberite možnost:
 - Izberite **Iz zgodovine**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo v preteklosti zabeležili v napravo.
 - Izberite **Preneseno**, če želite izbrati dejavnost, ki ste jo prenesli iz računa Garmin Connect.
- 6** Izberite dejavnost.
Prikaže se zaslon Virtual Partner, na katerem je prikazan predviden končni čas.
- 7** Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 8** Ko končate dejavnost, izberite **START > Shrani**.

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje.

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

Ogled osebnih rekordov

- 1** V videzu ure pridržite tipko .
- 2** Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3** Izberite šport.
- 4** Izberite rekord.
- 5** Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1** V videzu ure pridržite tipko .
- 2** Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3** Izberite šport.
- 4** Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5** Izberite **Nazaj > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1** V videzu ure držite tipko .
- 2** Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3** Izberite šport.
- 4** Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5** Izberite **Počisti zapis > Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1** V videzu ure pridržite tipko .
- 2** Izberite **Zgodovina > Rekord**.
- 3** Izberite šport.
- 4** Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Uporaba metronoma

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

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V videzu ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Držite tipko **≡**.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Metronom > Stanje > Vkllop**.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite **Utripov na minuto**, če želite vnesite vrednost glede na kadenco, ki jo želite vzdrževati.
 - Izberite **Pogostost opozoril**, če želite prilagoditi pogostost udarcev.
 - Če želite prilagoditi zvok in vibriranje metronoma, izberite **Zvoki**.
- 7 Po potrebi izberite **Predogled**, če želite metronom poslušati pred tekom.
- 8 Začnite teči (**Tek**, stran 1).
Metronom se zažene samodejno.
- 9 Če si želite ogledati zaslon z metronomom, med tekom izberite **UP** ali **DOWN**.
- 10 Če je treba, držite **≡** da spremenite nastavitve metronoma.

Način razširjenega zaslona

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

Nastavitev uporabniškega profila

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

- 1 Držite **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (**Izračuni območij srčnega utripa**, stran 7) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot so tek, kolesarjenje in plavanje. Za

najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje najvišjega srčnega utripa med dejavnostjo (**Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti**, stran 13).
- 4 Izberite **Srčni utrip pri laktatnem pragu > Vnesite ročno** in vnesite srčni utrip pri laktatnem pragu.
Opravite lahko vodeni test za oceno laktatnega praga (**Laktatni prag**, stran 16). Funkcija Samodejno zaznavanje omogoča samodejno beleženje laktatnega praga med dejavnostjo (**Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti**, stran 13).
- 5 Izberite **SU ob pocitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.
Uporabite lahko povprečni srčni utrip v mirovanju, ki ga izmeri naprava, ali nastavite srčni utrip v mirovanju po meri.
- 6 Izberite **Območja > Glede na**.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
 - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
 - Izberite **% RSU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
 - Izberite **% SU pri laktatnem pragu**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek srčnega utripa pri laktatnem pragu.
- 8 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 9 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Samodejno nastavljanje območij srčnega utripa

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

- Preverite, ali so nastavitve uporabniškega profila točne (**Nastavitev uporabniškega profila**, stran 7).
- Pogosto tecite z zapestnim ali prsnim merilnikom srčnega utripa.
- Preskusite nekaj načrtov vadb v območjih srčnega utripa, ki so na voljo v računu Garmin Connect.
- Oglejte si trende srčnega utripa in čas v območjih v računu Garmin Connect.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

O športnikih celo življenje

Športnik celo življenje je posameznik, ki že več let intenzivno trenira (razen v primeru manjših poškodb) in katerega srčni utrip med počivanjem znaša 60 utripov na minuto (bpm).

Nastavitev območij moči

Vrednosti za območja so privzete vrednosti na podlagi spola, teže in povprečne zmogljivosti in morda ne ustrezajo vaši zmogljivosti. Če poznate svojo vrednost funkcionalnega praga moči (FTP), jo lahko vnesete in omogočite, da programska oprema samodejno izračuna vaše območja moči. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

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

Merjenje aktivnosti

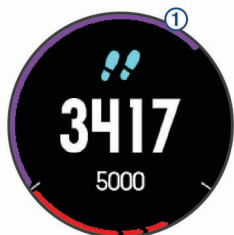
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

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



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikaže napisa Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitev sistema, stran 27](#)).

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

Spremljanje spanja

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

OPOMBA: drežeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 8](#)).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Napravo nosite med spanjem.
 - 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 20](#)).
- Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop osvetlitve zaslona, zvočnih opozoril in opozoril z vibriranjem. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Za samodejni vklop načina Ne moti v času, ko običajno spite, lahko v sistemskih nastavitvah omogočite možnost Čas spanja ([Nastavitev sistema, stran 27](#)).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Ne moti**.

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Dogodki Garmin Move IQ™

Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoj, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju, ki trajajo vsaj 10 minut. Vrsto in trajanje dogodka si lahko ogledate na časovnici Garmin Connect, dogodki pa se ne prikažejo na seznamu dejavnosti, posnetkih ali v viru novic. Za več podrobnosti in večjo natančnost lahko v napravi beležite dejavnost z merjenjem časa.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite **≡** in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi piska ali vibrira (**Nastavitve sistema, stran 27**).

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **UP**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: če naprava Forerunner nima pripomočka za spremljanje menstruacijskega cikla, ga lahko prenesete v programu Connect IQ.

Funkcije za srčni utrip

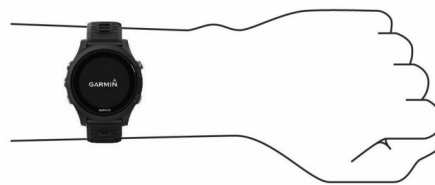
Naprava Forerunner je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa ANT+®. Podatke merilnika srčnega utripa na zapestju si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Kadar so na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju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

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek **Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 9**.
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

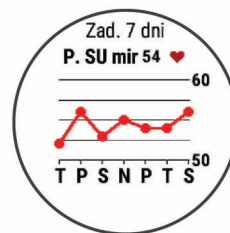
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure.

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za srčni utrip, v videzu ure izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, izberite tipko **START**.



Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz naprave Forerunner lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Možnosti > Oddajanje srčnega utripa**.

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

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu v pripomočku za srčni utrip si lahko ogledate le pripomoček za srčni utrip.

- 3 Združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo

Napravo Forerunner lahko nastavite tako, da samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 V pripomočku za srčni utrip držite tipko .

2 Izberite **Možnosti > Oddajanje med dejavnostjo**.

3 Začnite dejavnost (**Začetek dejavnosti**, stran 1).

Naprava Forerunner začne oddajati podatke o srčnem utripu v ozadju.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu med dejavnostjo v napravi ni prikazano.

4 Po potrebi združite napravo Forerunner z združljivo napravo Garmin ANT+.

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

NAMIG: če želite ustaviti oddajanje podatkov o srčnem utripu, ustavite dejavnost (**Zaustavitev dejavnosti**, stran 2).

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

Omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, ko vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači določeno število udarcev na minuto.

1 V pripomočku za srčni utrip držite .

2 Izberite **Možnosti > Opozorilo o nenorm. srč. utripu > Stanje > Vklp**.

3 Izberite **Prag za opozorilo**.

4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

Vsakič ko presežete vrednost praga, se prikaže sporočilo in naprava zavibrira.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

SU na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa ANT+.

1 V pripomočku za srčni utrip pridržite .

2 Izberite **Možnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Dodatna oprema HRM-Swim

Srčni utrip med plavanjem

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

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

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

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

si lahko ogledate v zgodovini naprave in svojem računu Garmin Connect.

Plavanje v bazenu

1 Izberite **START > Plav. v baz.**

2 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

3 Izberite **START**.

Naprava beleži podatke o plavanju samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

4 Začnite z dejavnostjo.

Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

5 Izberite **UP** ali **DOWN**, da si ogledate dodatne podatkovne strani (izbirno).

6 Če želite med počivanjem začasno ustaviti časovnik dejavnosti, izberite .

7 Če želite znova zagnati časovnik dejavnosti, izberite .

8 Ko končate dejavnost, izberite **STOP > Shrani**.

Plavanje v odprtih vodah

Napravo lahko uporabljate pri plavanju v odprtih vodah. Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zaveslajev. Privzeti dejavnosti plavanja v odprtih vodah lahko dodate podatkovne zaslone (**Prilaganje podatkovnih zaslonov**, stran 25).

1 Izberite **START > Odprte vode**.

2 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

4 Ko končate dejavnost, izberite **STOP > Shrani**.

Prilagoditev velikosti merilnika srčnega utripa

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

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

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

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

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

Nošenje senzorja srčnega utripa

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

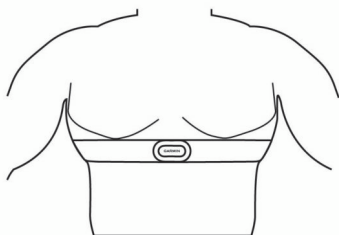
1 Za popolno prileganje izberite razširitveni pasček.

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

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



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



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

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

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

Nasveti za uporabo dodatne opreme HRM-Swim

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

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

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

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

Dodatna oprema HRM-Tri

V razdelku HRM-Swim tega priročnika je razloženo snemanje srčnega utripa med plavanjem (*Srčni utrip med plavanjem, stran 10*).

Plavanje v bazenu

OBVESTILO

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

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

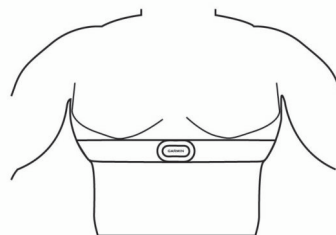
Nošenje senzorja srčnega utripa

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

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



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



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

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

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

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

Shranjevanje podatkov

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

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

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

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

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

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

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

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpe za stik (če je to ustrezno).
- Zategnite pas na prsih.
- Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
- Upoštevajte navodila za nego (*Nega merilnika srčnega utripa, stran 11*).
- Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani pasčka.

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

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

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

Dinamika teka

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Barvni merilniki in podatki o dinamiki teka

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

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

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

Barvno območje	Odstotek v območju	Obseg kadenca	Obseg časa stika s tlemi
Vijolično	> 95	> 183 korakov/min	< 218 ms
Modro	70–95	174–183 korakov/min	218–248 ms
Zeleno	30–69	164–173 korakov/min	249–277 ms
Oranžna	5–29	153–163 korakov/min	278–308 ms
Rdeča	< 5	< 153 korakov/min	> 308 ms

Podatki o uravnoteženosti časa stika s tlemi

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

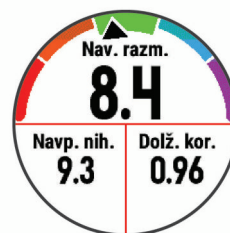
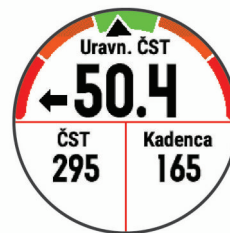
Barvno območje	Rdeče	Oranžno	Zeleno	Oranžno	Rdeče
Simetrija	Slabo	Zmerno	Dobro	Zmerno	Slabo
Odstotek drugih tekačev	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Uravnoteženost časa stika s tlemi	> 52,2 % L	50,8–52,2 % L	50,7 % L–50,7 % D	50,8–52,2 % D	> 52,2 % D

Vadba z dinamiko teka

Preden si lahko ogledate dinamiko teka, si morate nadeti dodatno opremo HRM-Run™ ali HRM-Tri ali senzor Running Dynamics Pod ter opraviti združitev z napravo ([Združevanje senzorjev ANT+](#), stran 23).

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

- 1 Izberite **START** in nato izberite dejavnost teka.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Začnite teči.
- 4 Če si želite ogledati meritve, se pomaknite na zaslone z dinamiko teka.



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

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

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

Podatki o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju

Območja podatkov o navpičnem nihanju in navpičnem razmerju se nekoliko razlikujejo glede na uporabljeni senzor in glede na namestitvev na prsih (dodatna oprema HRM-Tri ali HRM-Run) ali za pasom (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Barvno območje	Odstotek v območju	Območje navpičnega nihanja na prsih	Območje navpičnega nihanja na zapestju	Navpično razmerje na prsih	Navpično razmerje na zapestju
Vijolično	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
Modro	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
Zeleno	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
Oranžno	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
Rdeče	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Nasveti za pridobivanje manjkajočih podatkov o dinamiki teka

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

- Potrebujete dodatno opremo za dinamiko teka, kot je dodatna oprema HRM-Tri .
Dodatna oprema z dinamiko teka ima na sprednji strani modula oznako .
- Dodatno opremo za dinamiko teka ponovno združite z napravo Forerunner v skladu z navodili.
- Če so namesto podatkov o dinamiki teka prikazane samo ničle, se prepričajte, ali imate dodatno opremo nameščeno s pravilno stranjo navzgor.

OPOMBA: čas stika s tlemi in njegova uravnoveženost sta prikazana le med tekom. Med hojo se ne izračuna.

Meritve zmogljivosti

Meritve zmogljivosti so ocene, na podlagi katerih lažje spremljate in razumete vadbene dejavnosti in rezultate na tekmovanjih. Za meritve je potrebnih nekaj dejavnosti, pri katerih uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Za merjenje zmogljivosti pri kolesarjenju potrebujete merilnik srčnega utripa in merilnik moči.

Te ocene zagotavlja in podpira Firstbeat. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/physio.



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

Stanje vadbe: stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na telesno pripravljenost in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju.

najvišji VO2: najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Naprava prilagodi vrednosti najvišjega VO2 glede na vročino in nadmorsko višino, denimo, ko se aklimatizirate na okolja z visoko temperaturo ali veliko nadmorsko višino.

Čas regeneracije: čas regeneracije prikazuje, koliko časa je še potrebnega, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

Obremenitev pri vadbi: obremenitev pri vadbi je vsota presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih 7 dneh. EPOC je ocena, koliko energije potrebuje telo za regeneracijo po vadbi.

Predvideni časi tekem: naprava z zgodovino vadbe, oceno najvišjega VO2 in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekmovanja na podlagi vaše trenutne telesne pripravljenosti. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

Test učinka spremenljivosti srčnega utripa: za test učinka spremenljivosti srčnega utripa je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Naprava beleži spremenljivost srčnega utripa, medtem ko 3 minute stojite pri miru. Ta vrednost prikazuje splošno raven učinka na telo. Lestvica sega od 1 do 100, nižja vrednost pa pomeni nižjo raven učinka na telo.

Stanje zmogljivosti: stanje zmogljivosti je ocena v realnem času po 6–20 minutah dejavnosti. Stanje zmogljivosti lahko dodate kot podatkovno polje, da je prikazano med preostankom dejavnosti. Ta vrednost je primerjava vašega stanja v realnem času z vašo povprečno ravno telesne pripravljenosti.

Funkcionalni prag moči (FTP): naprava za oceno funkcionalnega praga moči (FTP) uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za natančnejšo oceno lahko opravite vodeni test.

Laktatni prag: za laktatni prag je potreben prsni merilnik srčnega utripa. Laktatni prag je točka, na kateri se začnejo mišice hitro izčrpavati. Naprava meri raven laktatnega praga na podlagi podatkov o srčnem utripu in tempa.

Izklop obvestil o zmogljivosti

Obvestila o zmogljivosti so privzeto vklopljena. Nekatera obvestila o zmogljivosti so opozorila, ki se prikažejo ob dokončanju dejavnosti. Nekatera obvestila o zmogljivosti se prikažejo med dejavnostjo ali ko dosežete novo meritev zmogljivosti, kot je nova ocena najvišjega VO2.

- V videzu ure pridržite tipko .
- Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Obvestila o zmogljivosti**.
- Izberite možnost.

Samodejno zaznavanje meritev zmogljivosti

Funkcija Samodejno zaznavanje je privzeto vklopljena. Naprava lahko med dejavnostjo samodejno zaznava najvišji srčni utrip in laktatni prag. Pri združitvi z združljivim merilnikom moči lahko

naprava med dejavnostjo samodejno zaznava funkcionalni prag moči (FTP).

OPOMBA: naprava zazna najvišji srčni utrip samo, ko je srčni utrip višji od vrednosti, nastavljen v uporabniškem profilu.

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Fiziološke meritve > Samodejno zaznavanje**.
- 3 Izberite možnost.

Stanje vadbe

Stanje vadbe prikazuje, kako vadba vpliva na raven telesne pripravljenosti in zmogljivost. Stanje vadbe temelji na spremembah obremenitve pri vadbi in najvišjega VO2 v daljšem obdobju. S stanjem vadbe lahko lažje načrtujete vadbo v prihodnosti in še naprej izboljšujete svojo telesno pripravljenost.

Najvišje: najvišje pomeni, da ste v idealni tekmovalni pripravljenosti. Nedavno zmanjšanje obremenitve pri vadbi omogoča, da se telo regenerira in v celoti izravna učinke preteklih vadbe. Načrtujte vnaprej, saj je to najvišje stanje mogoče ohraniti le kratek čas.

Produktivno: trenutna obremenitev pri vadbi premika raven telesne vadbe in zmogljivost v pravo smer. Če želite ohraniti raven telesne pripravljenosti, v vadbo vključite tudi obdobja regeneracije.

Ohranjanje: trenutna obremenitev pri vadbi zadostuje za ohranitev ravni telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, poskusite dodati bolj raznolike vaje ali povečati obseg vadbe.

Regeneracija: manjša obremenitev pri vadbi omogoča, da se telo regenerira, kar je nujno v daljših obdobjih napore vadbe. Ko ste pripravljeni, lahko obremenitev pri vadbi spet povečate.

Neproductivno: obremenitev pri vadbi je na dobri ravni, vendar se telesna pripravljenost zmanjšuje. Telo se morda le težko regenerira, zato bodite pozorni na svoje splošno zdravstveno stanje, vključno s stresom, prehrano in počitkom.

Zmanjšanje telesne pripravljenosti: zmanjšanje telesne pripravljenosti se pojavi, ko en teden ali dlje vadite znatno manj kot sicer in to vpliva na raven telesne pripravljenosti. Če želite izboljšati rezultat, lahko poskusite povečati obremenitev pri vadbi.

Čezmerno: obremenitev pri vadbi je zelo visoka in škodljiva. Telo potrebuje počitek. Na urnik vključite lažjo vadbo in si tako zagotovite čas za regeneracijo.

Ni stanja: naprava za določitev stanja vadbe potrebuje teden ali dva zgodovine vadbe, vključno z dejavnostmi z rezultati najvišjega VO2 pri teku ali kolesarjenju.

Namigi za pridobitev stanja vadbe

Funkcija stanja vadbe je odvisna od posodobljenih ocen ravni telesne pripravljenosti, kar vključuje najmanj dve meritvi najvišjega VO2 na teden. Ocena najvišjega VO2 se posodobi po tekih ali vožnjah na prostem z merilnikom moči, med katerimi srčni utrip nekaj minut dosega najmanj 70 % najvišjega srčnega utripa. Pri dejavnostih gorskega teka in teka v zaprtem prostoru se ocena najvišjega VO2 ne ustvari, da se ohrani natančnost trenda ravni telesne pripravljenosti.

Če želite v največji možni meri izkoristiti funkcijo stanja vadbe, preskusite naslednje namige.

- Najmanj dvakrat na teden tecite ali kolesarite na prostem z merilnikom moči, pri čemer mora biti vaš srčni utrip najmanj 10 minut višji od 70 % vašega najvišjega srčnega utripa.
Po enem tednu uporabe naprave bi moralo biti stanje vadbe na voljo.
- Zabeležite vse vadbene dejavnosti v tej napravi ali omogočite funkcijo TrueUp™ za fiziološke podatke, s čimer omogočite, da se naprava seznani z vašo zmogljivostjo.

Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Forerunner za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Naprava ima ločeni oceni najvišjega VO2 za tek in kolesarjenje. Za točno oceno najvišjega VO2 morate nekaj minut teči na prostem z GPS oziroma kolesariti z združljivim merilnikom moči pri zmerni ravni intenzivnosti.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 36*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Čas regeneracije

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

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

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

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 7*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 7*).

1 Začnite teči.

2 Po teku izberite **Shrani**.

Pojavi se čas regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni.

OPOMBA: v videzu ure lahko izberete tipko UP ali DOWN za ogled zmogljivostnega pripomočka, nato pa izberete tipko START za pomik po meritvah zmogljivosti in ogled časa regeneracije.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip

med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

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

Obremenitev pri vadbi

Obremenitev pri vadbi je meritev obsega vadbe v zadnjih sedmih dneh. To je vsota meritev presežka porabe kisika po vadbi (EPOC) v zadnjih sedmih dneh. Meritev prikazuje, ali je trenutna obremenitev nizka, visoka ali znotraj optimalnega območja za ohranjanje ali izboljšanje ravni telesne pripravljenosti. Optimalno območje se določi na podlagi individualne ravni telesne pripravljenosti in zgodovine vadbe. Območje se prilagaja v skladu s spreminjanjem trajanja in intenzivnosti vadbe.

Ogled predvidenih časov tekem

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 7*) in najvišji srčni utrip (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 7*).

Naprava z oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2, stran 14*) in objavljenimi podatkovnimi viri oceni ciljni čas tekme glede na vašo trenutno pripravljenost. Ocena predvideva tudi, da ste opravili ustrezen trening za tekmo.

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

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje po meritvah zmogljivosti izberite **START**.
Predvideni časi tekem so prikazani za razdalji 5 in 10 km ter polmaraton in maraton.

O funkciji Training Effect

Training Effect meri učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost. Training Effect se med dejavnostjo nabira. Z napredovanjem dejavnosti se vrednost Training Effect viša in vam sporoča, kako dejavnost izboljšuje vašo telesno pripravljenost. Training Effect je določen s podatki vašega uporabniškega profila, srčnim utripom, trajanjem in intenzivnostjo dejavnosti.

Aerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa izmeri skupni učinek dejavnosti na vašo aerobno telesno pripravljenost in prikaže, ali ste z vajo ohranili ali izboljšali raven telesne pripravljenosti. Vrednost EPOC, ki se sešteje med vajo, se pretvori v različne vrednosti, ki prikazujejo vašo telesno pripravljenost in vadbene navade. Enakomerne vaje z zmernim naporom ali vaje z daljšimi intervali (> 180 s) pozitivno vplivajo na aerobno presnovo in izboljšajo aerobni Training Effect.

Anaerobni Training Effect na podlagi srčnega utripa in hitrosti (ali moči) določi, kako vaja vpliva na zmogljivost pri zelo visoki intenzivnosti. Prikaže se vrednost, ki temelji na anaerobnem prispevku k vrednosti EPOC in vrsti dejavnosti. Ponavljajoči se intervali dejavnosti z visoko intenzivnostjo, ki trajajo od 10 do 120 sekund, zelo ugodno vplivajo na anaerobno zmogljivost in izboljšajo anaerobni Training Effect.

Poudariti je treba, da se številke funkcije Training Effect (od 0,0 do 5,0) med prvimi nekaj dejavnostmi lahko zdijo nenormalno visoke. Naprava se seznani z vašo aerobno in anaerobno telesno pripravljenostjo šele po nekaj dejavnostih.

Učinek vadbe (Training Effect) lahko dodate kot podatkovno polje na enega od zaslonov za vadbo ter spremljate podatke med celotno dejavnostjo.

Barvno območje	Training Effect	Aerobna korist	Anaerobna korist
	Od 0,0 do 0,9	Brez koristi.	Brez koristi.
	Od 1,0 do 1,9	Manjša korist.	Manjša korist.
	Od 2,0 do 2,9	Ohranja aerobno telesno pripravljenost.	Ohranja anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 3,0 do 3,9	Izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	Od 4,0 do 4,9	Zelo izboljša aerobno telesno pripravljenost.	Zelo izboljša anaerobno telesno pripravljenost.
	5,0	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.	Čezmerno naprežanje, ki je lahko škodljivo, če si ne vzamete dovolj časa za regeneracijo.

Tehnologijo Training Effect zagotavlja in podpira družba Firstbeat Technologies Ltd. Za več informacij obiščite www.firstbeat.com.

Ogled učinka na telo na podlagi spremenljivosti srčnega utripa

Preden lahko opravite preskus stresa na podlagi spremenljivosti srčnega utripa, si morate nadeti prsni merilnik srčnega utripa Garmin in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

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

NAMIG: Garmin priporoča, da si učinek na telo izmerite pred vadbo, in sicer vsak dan ob približno istem času in v enakih razmerah. Prejšnje rezultate si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

- 1 Izberite **START > DOWN > Učin. spr. SU > START**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Stanje zmogljivosti

Ko dokončate dejavnost, kot je tek ali kolesarjenje, funkcija za stanje zmogljivosti analizira tempo, srčni utrip in spremenljivost srčnega utripa, na podlagi česar v realnem času oceni vašo zmogljivost v primerjavi z vašo povprečno ravno telesno pripravljenosti. To je približno odstopanje od osnovne ocene najvišjega VO2 v realnem času, izraženo v odstotkih.

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

OPOMBA: potrebnih je nekaj tekov ali voženj z merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno oceni najvišji VO2 in

se seznaniti z vašo sposobnostjo za tek ali kolesarjenje (*Približne ocene najvišjega VO2*, stran 14).

Ogled stanja zmogljivosti

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

- 1 Na podatkovni zaslon dodajte polje **Stanje zmogljivosti** (*Prilaganje podatkovnih zaslonov*, stran 25).
- 2 Začnite teči ali kolesariti.
Po 6–20 minutah se prikaže stanje zmogljivosti.
- 3 Pomaknite se do podatkovnega zaslona in si oglejte stanje pripravljenosti med celotnim tekom ali vožnjo.

Laktatni prag

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

Če že veste, kakšna je vaša vrednost srčnega utripa pri laktatnem pragu, lahko to vrednost vnesete v nastavitve svojega uporabniškega profila (*Nastavljanje območij srčnega utripa*, stran 7).

Opravljanje vodenega testa za določitev laktatnega praga

Za to funkcijo je potreben prsni merilnik srčnega utripa Garmin. Preden lahko opravite vodeni test, si morate nadeti merilnik srčnega utripa in ga združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 23).

Naprava za oceno laktatnega praga uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava samodejno zazna laktatni prag med tekom pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa.

NAMIG: potrebnih je nekaj tekov s prsnim merilnikom srčnega utripa, da lahko naprava natančno določi vrednost najvišjega srčnega utripa in oceni najvišji VO2. Če imate pri pridobivanju ocene laktatnega praga težave, poskusite ročno znižati vrednost najvišjega srčnega utripa.

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost teka na prostem.
Za dokončanje testa je potreben GPS.
- 3 Držite tipko **≡**.
- 4 Izberite **Trening > Laktatni prag**.
- 5 Vključite časovnik in sledite navodilom na zaslonu.
Ko začnete teči, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o srčnem utripu. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 6 Po končanem vodenem testu ustavite časovnik in shranite dejavnost.
Če je to vaša prva ocena laktatnega praga, vas naprava pozove, da posodobite območja srčnega utripa na podlagi srčnega utripa pri laktatnem pragu. Pri vsaki naslednji oceni laktatnega praga vas naprava pozove, da sprejmete ali zavrnete oceno.

Pridobivanje ocene FTP

Predn lahko določite funkcionalni prag moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 23) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2*, stran 14).

Naprava za oceno FTP uporablja informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve in oceno najvišjega VO2. Naprava

samodejno zazna funkcionalni prag moči (FTP) med kolesarjenjem pri enakomerni in visoki intenzivnosti z merilnikom srčnega utripa in moči.

- 1 Za ogled zmogljivostnega pripomočka izberite tipko **UP** ali **DOWN**.
- 2 Za pomikanje med meritvami zmogljivosti izberite **START**.
Vaša ocena FTP je prikazana kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.

 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžna	Zmerno
 Rdeča	Nepripravljena

Za več informacij si oglejte dodatek (*Ocene FTP*, stran 36).

OPOMBA: ko vas obvestilo o zmogljivosti opozori na nov FTP, lahko izberete Sprejmi, če želite shraniti novi FTP, ali Zavrni, če želite obdržati trenutni FTP (*Izklop obvestil o zmogljivosti*, stran 13).

Izvedba testa FTP

Predn lahko opravite test za določitev svojega funkcionalnega praga moči (FTP), morate prsni merilnik srčnega utripa in merilnik moči združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 23) ter pridobiti oceno najvišjega VO2 (*Približne ocene najvišjega VO2*, stran 14).

OPOMBA: test FTP je naporna vadba, ki jo opravite v približno 30 minutah. Izberite priročno in večinoma ravno načrtovano pot, po kateri lahko kolesarite z enakomerno naraščajočim naporom kot pri vožnji na kronometer.

- 1 Na sprednji strani ure izberite **START**.
- 2 Izberite dejavnost kolesarjenja.
- 3 Držite **≡**.
- 4 Izberite **Trening > Vodeni test FTP**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.
Ko začnete kolesariti, naprava prikazuje trajanje posameznega koraka, ciljno vrednost in trenutne podatke o moči. Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 6 Po končanem vodenem testu opravite ohlajanje, ustavite časovnik in shranite dejavnost.
Vaš FTP je prikazan kot vrednost, merjena v vatih na kilogram, izhodna moč v vatih in položaj na barvnem merilniku.
- 7 Izberite možnost:
 - Izberite **Sprejmi**, če želite shraniti novi FTP.
 - Izberite **Zavrni**, če želite obdržati trenutni FTP.

Pametne funkcije

Združevanje pametnega telefona z napravo

Če želite uporabljati povezane funkcije naprave Forerunner, morate napravo združiti neposredno prek programa Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth® v pametnem telefonu.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 Izberite tipko **LIGHT** za vklop naprave.
Ob prvem vklopu je naprava v načinu združevanja.
NAMIG: če želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite tipko **LIGHT** in izberete .

- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Namigi za obstoječe uporabnike naprave Garmin Connect

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo Forerunner združiti z združljivo mobilno napravo (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 16*).

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Pametna obvestila > Stanje > Vkllop**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite nastavev zvoka.
- 6 Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 7 Izberite nastavev obvestil.
- 8 Izberite nastavev zvoka.
- 9 Izberite **Premor**.
- 10 Določite časovno obdobje, v katerem naj bo opozorilo o novem obvestilu prikazano na zaslonu.

Ogled obvestil

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila v videzu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Izberite **START**.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Izberite **DOWN** za več možnosti.
- 5 Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, izberite **BACK**.

Predvajanje zvočnih pozivov v pametnem telefonu

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

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**.
- 3 Izberite svojo napravo.
- 4 Izberite **Nastavitve naprave > Zvočni pozivi**.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate pametni telefon Android™, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Pametna obvestila**.

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi Forerunner.

Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

Vkllop in izklop opozoril o povezavi z pametnim telefonom

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

OPOMBA: opozorila o povezavi s pametnim telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Alarmi**.

Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.

- 2 Izberite .

Naprava Forerunner začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava se oglasi z zvočnim opozorilom, na zaslonu naprave Forerunner pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitve iskanja izberite tipko **BACK**.

Pripomočki

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

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

ABC: prikaže združene informacije višinomera, barometra in kompasa.

Drugi časovni pasovi: prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Kompas: prikaže elektronski kompas.

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

Sledenje psom: prikaže informacije o lokaciji psa, ko je združljiva naprava za sledenje psom združena z napravo Forerunner.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

Golf: prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa.

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

Upravljanje kamere inReach®: omogoča pošiljanje sporočil v združeni napravi inReach.

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

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

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

Zmogljivost: prikaže trenutno stanje vadbe, obremenitev pri vadbi, ocene najvišjega VO2, čas regeneracije, oceno FTP, laktatni prag in predvidene čase tekem.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Sončni vzhod in zahod: prikaže čase sončnega vzhoda in zahoda ter civilnega somraka.

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

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Namerilna naprava za lok Xero™: prikaže informacije o lasersko določeni lokaciji, ko je z napravo Forerunner združena namerilna naprava za lok Xero.

Prikaz pripomočkov

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

- V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočkov. Pripomočki, ki so na voljo, vključujejo merjenje srčnega utripa in merjenje aktivnosti. Za zmogljivostni pripomoček je potrebnih več dejavnosti z merjenjem srčnega utripa in tekov na prostem z napravo GPS.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka izberite **START**.

Ogled menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje možnosti, kot so vklop načina Ne moti, zaklepanje tipk in izklop naprave.

OPOMBA: možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 18](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.



- 2 S tipko **UP** ali **DOWN** se pomaknite po možnostih.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Ogled menija upravljalnih elementov, stran 18](#)).

- 1 V videzu ure pridržite **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Kontrolniki**.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite **Odstrani**.

- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati novo bližnjico, izberite **Dodaj novo**.

Ogled pripomočka za vreme

Pripomoček za vreme potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure izberite **UP** ali **DOWN** za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Izberite **START** za ogled urnih podatkov o vremenu.
- 3 Izberite **DOWN** za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Odpiranje upravljanja glasbe

Upravljanje glasbe potrebuje povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

- 1 V videzu ure pridržite **LIGHT**.
- 2 Izberite **🎵**.
- 3 Za upravljanje glasbe izberite **UP** ali **DOWN**.

Povezane funkcije Bluetooth

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

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

Zvočni pozivi: omogoča, da program Garmin Connect med tekom ali drugo dejavnostjo v pametnem telefonu predvaja obvestila o stanju, kot so vmesni časi in drugi podatki.

senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

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

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

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

GroupTrack: omogoča spremljanje povezav v skupini neposredno na zaslonu in v realnem času s funkcijo LiveTrack.

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

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

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

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

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

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

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, napravo pa morate združiti z združljivim pametnim telefonom (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 16*).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v napravo.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

- 1 Pridržite tipko **LIGHT** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite .

Začetek seje GroupTrack

Preden lahko začnete sejo GroupTrack, potrebujete račun Garmin Connect, združljiv pametni telefon in program Garmin Connect Mobile.

V teh navodilih je opisan začetek seje GroupTrack z napravami Forerunner. Če imajo vaše povezave drugačne združljive naprave, jih lahko vidite na zemljevidu. Drugačne naprave pa morda ne bodo mogle prikazati kolesarjev GroupTrack na zemljevidu.

- 1 Odpravite se na prosto in vklopite napravo Forerunner.
- 2 Združite pametni telefon z napravo Forerunner (*Združevanje pametnega telefona z napravo, stran 16*).
- 3 V napravi Forerunner držite tipko  in izberite **Nastavitve > GroupTrack > Na zemljevidu**, da omogočite ogled povezav na zaslonu z zemljevidom.
- 4 V programu Garmin Connect Mobile v meniju nastavitve izberite **LiveTrack > GroupTrack**.
- 5 Če imate več kot eno združljivo napravo, izberite napravo za sejo GroupTrack.
- 6 Izberite **Vidno za > Vse povezave**.
- 7 Izberite **Zaženi LiveTrack**.
- 8 V napravi Forerunner začnite dejavnost.
- 9 Če si želite ogledati povezave, se pomaknite na zemljevid.
NAMIG: na zemljevidu lahko držite tipko  in izberete Bližnje povezave, da si ogledate informacije o razdalji, smeri in tempu ali hitrosti drugih povezav v seji GroupTrack.

Namigi za seje GroupTrack

Funkcija GroupTrack omogoča, da neposredno na zaslonu spremljate druge povezave v skupini, ki uporabljajo funkcijo LiveTrack. Vsi člani skupine morajo biti vaše povezave v računu Garmin Connect.

- Začnite dejavnost na prostem s sistemom GPS.
- Združite napravo Forerunner s pametnim telefonom s tehnologijo Bluetooth.
- V programu Garmin Connect v meniju z nastavitvami izberite **Povezave**, da posodobite seznam povezav za sejo GroupTrack.
- Prepričajte se, da so vse povezave opravile združitev s svojimi pametnimi telefoni in začele sejo LiveTrack v programu Garmin Connect.
- Prepričajte se, da so vse povezave v doseg (40 km ali 25 milj).
- Za ogled povezav se med sejo GroupTrack pomaknite do zemljevida (*Dodajanje zemljevida dejavnosti, stran 25*).

Funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov lahko v uro dodate na spletnem mestu Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Povezane funkcije Wi-Fi

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

Posodobitve programske opreme: naprava samodejno prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava omrežja Wi-Fi.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Zgodovina

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

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

Uporaba zgodovine

V zgodovini so prejšnje dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti, izberite **Podrobnosti**.
 - Če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če želite izbrati interval in si ogledati dodatne informacije o vsakem intervalu, izberite **Intervali**.
 - Če si želite dejavnost ogledati na zemljevidu, izberite **Zemljevid**.
 - Če si želite ogledati učinek dejavnosti na aerobno in anaerobno telesno pripravljenost, izberite **Training Effect** (*O funkciji Training Effect, stran 15*).
 - Če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa, izberite **Čas v območju** (*Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa, stran 20*).
 - Če si želite ogledati izris višine dejavnosti, izberite **Izris višine**.
 - Če želite izbrisati izbrano dejavnost, izberite **Izbriši**.

Zgodovina več športov

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

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

- 1 V videzu ure pridržite .
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Čas v območju**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

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

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Po potrebi izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Uporaba merilnika opravljene poti

Merilnik opravljene poti samodejno beleži prepotovano razdaljo, opravljen vzpon in čas dejavnosti.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno > Merilnik opravljene poti**.
- 3 Za ogled skupnih vrednosti merilnika opravljene poti izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

Brisanje zgodovine

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

- 4 Potrdite izbiro.

Upravljanje podatkov

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

Brisanje datotek

OBVESTILO

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

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

Odklop kabla USB

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

- 1 Storite naslednje:

- Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
- Pri računalnikih Apple® izberite napravo, nato pa izberite **Datoteka > Izvrži**.

- 2 Izklopite kabel iz računalnika.

Garmin Connect

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

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

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

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



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

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

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

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

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

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express™ poveže napravo z vašim računalnikom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Navigacija

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

Proge

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

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

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

Ustvarjanje proge in sledenje progi v napravi

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Igrišča > Ustvari novo**.
- 2 Vnesite ime proge in izberite ✓.
- 3 Izberite **Dodaj lokacijo**.
- 4 Izberite želeno možnost.
- 5 Po potrebi ponovite koraka 3 in 4.
- 6 Izberite **Končano > Začni s progo**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 7 Za začetek navigacije izberite **START**.

Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect

Preden lahko ustvarite progo v programu Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 20).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge > Ustvari progo**.
- 3 Izberite vrsto proge.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.
- 5 Izberite **Končano**.

OPOMBA: to progo lahko pošljete v napravo ([Pošiljanje proge v napravo](#), stran 21).

Pošiljanje proge v napravo

Progo, ki ste jo ustvarili, lahko s programom Garmin Connect pošljete v napravo ([Ustvarjanje proge v programu Garmin Connect](#), stran 21).

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Trening > Proge**.
- 3 Izberite progo.
- 4 Izberite  > **Pošlji v napravo**.
- 5 Izberite združljivo napravo.
- 6 Sledite navodilom na zaslonu.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite **START > Navigacija > Igrišča**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.
 - Izberite **Izris višine**, če si želite ogledati izris višine proge.

- Izberite **Ime**, če si želite ogledati in urediti ime proge.

Shranjevanje lokacije

Trenutno lokacijo lahko shranite in začnete navigacijo do nje pozneje.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov](#), stran 18).

- 1 Pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite .
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Urejanje shranjenih lokacij

Shranjeno lokacijo lahko izbrišete ali spremenite njeno ime, nadmorsko višino in podatke o položaju.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 2 Izberite shranjeno lokacijo.
- 3 Izberite možnost za urejanje lokacije.

Uporaba navigacije do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke zadnje shranjene dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Izberite **START > Navigacija > Dejavnosti**.
- 2 Izberite zadnjo shranjeno dejavnost.
- 3 Izberite **Nazaj na začetek**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.
- 5 Izberite tipko **DOWN** za ogled kompasa (izbirno).
Puščica kaže proti začetni točki.

Projekcija točke poti

Novo lokacijo lahko ustvarite tako, da projicirate razdaljo in smer od trenutne do nove lokacije.

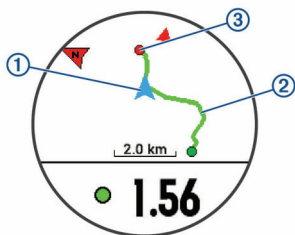
- 1 Če želite program za projekcijo točke poti dodati na seznam programov, izberite **START > Dodaj > Proj. tč. poti**.
- 2 Če želite program dodati na seznam priljubljenih, izberite **Da**.
- 3 V videzu ure izberite **START > Proj. tč. poti**.
- 4 Izberite tipko **UP** ali **DOWN** za nastavitve smeri.
- 5 Izberite **START**.
- 6 Izberite tipko **DOWN** za izbiro merske enote.
- 7 Izberite tipko **UP** za vnos razdalje.
- 8 Če želite shraniti, izberite **START**.

Predvidena točka poti se shrani pod privzetim imenom.

Uporaba navigacije do začetne točke med dejavnostjo

Uporabite lahko navigacijo nazaj do začetne točke trenutne dejavnosti v ravni črti ali po poti, ki ste jo prepotovali. Funkcija je na voljo le za dejavnosti, ki uporabljajo GPS.

- 1 Med dejavnostjo izberite **STOP > Nazaj na začetek**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti po poti, ki ste jo opravili, izberite **TracBack**.
 - Če želite uporabiti navigacijo nazaj do začetne točke dejavnosti v ravni črti, izberite **Ravna črta**.



Na zemljevidu se prikažejo vaša trenutna lokacija ①, sled, ki ji želite slediti ②, in vaš cilj ③.

Navigacija do cilja

Napravo lahko uporabljate za navigacijo do cilja ali sledenje progi.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija**.
- 2 Izberite kategorijo.
- 3 Sledite pozivom na zaslonu, da izberete cilj.
- 4 Izberite **Pojdi**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 5 Za začetek navigacije izberite **START**.

Označevanje in začetek navigacije do mesta človeka v vodi

Mesto človeka v vodi (ČVV) lahko shranite in samodejno začnete navigacijo nazaj do tega mesta.

NAMIG: delovanje ob držanju tipke lahko prilagodite za dostop do funkcije ČVV (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 28*).

V videzu ure izberite **START > Navigacija > Zadnja lokacija ČVV**.

Prikažejo se informacije o navigaciji.

Navigacija z orodjem Poglej in pojdi

Napravo lahko usmerite v objekt v daljavi, kot je vodovodni stolp, zaklenete smer in začnete navigacijo do objekta.

- 1 V videzu ure izberite **START > Navigacija > Poglej in pojdi**.
- 2 Usmerite zgornji del ure proti objektu in izberite **START**.
Prikažejo se informacije o navigaciji.
- 3 Za začetek navigacije izberite **START**.

Ustavitev navigacije

- 1 Med dejavnostjo držite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ustavi navigacijo**.

Zemljevid

↖ kaže vaš položaj na zemljevidu. Na zemljevidu se prikažejo imena in simboli lokacij. Med navigacijo do cilja je vaša načrtovana pot označena s črto na zemljevidu.

- Navigacija na zemljevidu (*Obračanje in povečevanje zemljevida, stran 22*)
- Nastavitve zemljevida (*Nastavitve zemljevida, stran 22*)

Obračanje in povečevanje zemljevida

- 1 Če si želite ogledati zemljevid, med navigacijo izberite **UP** ali **DOWN**.
- 2 Držite **≡**.
- 3 Izberite **Obračanje/povečava**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite preklapljati med obračanjem navzgor in navzdol ter levo in desno ali povečevanjem, izberite **START**.
 - Če želite obračati ali povečati zemljevid, izberite **UP** in **DOWN**.

- Za izhod izberite **BACK**.

Nastavitve zemljevida

Prilagodite lahko način, na katerega je zemljevid prikazan v pripomočku zemljevida in na podatkovnih zaslonih.

V videzu ure držite **≡** in izberite **Nastavitve > Zemljevid**.

Usmerjenost: nastavi usmerjenost zemljevida. Možnost Sever gor prikaže sever na vrhu zaslona. Možnost Smer zgoraj na vrhu zaslona prikaže vašo trenutno smer premikanja.

Uporabniške točke poti: prikaže ali skrije na zemljevidu shranjene lokacije.

Samodejna povečava: samodejno izbere raven povečave za optimalno uporabo zemljevida. Ko je onemogočena, morate pogled približati in oddaljiti ročno.

Nastavitve navigacije

Funkcije in videz zemljevida lahko prilagodite med navigacijo do cilja.

Prilagajanje funkcij zemljevida

- 1 Zadržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Podatkovni zasloni**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti zemljevid, izberite **Zemljevid**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti stran za usmerjanje, kjer je prikazana smer neba ali proga, ki ji morate slediti med navigacijo, izberite **Spored**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti izris višine, izberite **Izris višine**.
 - Izberite zaslon, ki ga želite dodati, odstraniti ali prilagoditi.

Nastavitve smeri

Obnašanje kazalca, ki je prikazan med navigacijo, lahko nastavite.

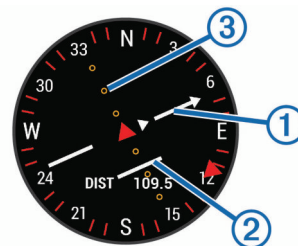
Pridržite **≡** in izberite **Nastavitve > Navigacija > Vrsta**.

Smer: kaže v smeri cilja.

Proga: prikazuje vaš položaj glede na črto smeri, ki vodi do cilja (*Smerni kurzor, stran 22*).

Smerni kurzor

Smerni kurzor je zelo uporaben, ko uporabljate navigacijo do cilja v ravni črti, denimo, ko uporabljate navigacijo na vodi. Pomaga vam lahko pri navigaciji nazaj do črte smeri, ko se oddaljite od nje zaradi izogibanja oviram ali nevarnostim.



Kurzor smeri ① prikazuje smer glede na črto proge, ki vodi do cilja. Prikazovalnik odstopanje od proge (CDI) ② prikazuje zamik (desno ali levo) od proge. Pike ③ prikazujejo, kolikšen je odklik od poteka poti.

Nastavitev prikazovalnika smeri

Nastavite lahko prikazovalnik smeri, da se med navigacijo prikaže na podatkovnih straneh. Prikazovalnik kaže na vašo ciljno smer.

- 1 Zadržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Prikazovalnik smeri**.

Nastavitev navigacijskih opozoril

Za lažjo navigacijo do cilja lahko nastavite opozorila.

- 1 Pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Navigacija > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti opozorilo za določeno razdaljo od končnega cilja, izberite **Končna razdalja**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za predvideni preostali čas do končnega cilja, izberite **Končni predvideni čas**.
 - Če želite nastaviti opozorilo za zapustitev smeri, izberite **S proge**.
- 4 Po potrebi izberite **Stanje** za vklop opozorila.
- 5 Po potrebi vnesite razdaljo ali čas in izberite .

Senzorji ANT+

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

Združevanje senzorjev ANT+

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

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

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

Nasveti za združevanje ANT+ dodatne opreme z vašo Garmin napravo

- Preverite, ali je dodatna oprema ANT+ združljiva z vašo Garmin napravo.
- Preden dodatno opremo ANT+ združite z napravo Garmin, se oddaljite 10 m (33 čevljev) od druge dodatne opreme ANT+.
- Napravo Garmin približajte v območje 3 m (10 čevljev) od dodatne opreme ANT+.
- Po prvi združitvi vaša naprava Garmin samodejno prepozna dodatno opremo ANT+ ob vsakem aktiviranju. Ta postopek se zgodi samodejno, ko vklopite napravo Garmin, in v primeru, da so dodatki aktivirani in pravilno delujejo, traja le nekaj sekund.
- Vaša naprava Garmin po združitvi sprejema podatke le od vaše dodatne opreme, tako da se lahko približate drugi dodatni opremi.

Senzor korakov

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

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

Tek s senzorjem korakov

Pred tekom morate senzor korakov združiti z napravo Forerunner (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

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

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

Umerjanje senzorja korakov

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

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Ročno umerjanje senzorja korakov

Preden lahko umerite napravo, jo morate združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Kalorije Faktor > Nastavi vrednost**.
- 5 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Nastavitev hitrosti in razdalje senzorja korakov

Preden lahko prilagodite hitrost in razdaljo senzorja korakov, morate napravo združiti s senzorjem korakov (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

Napravo lahko nastavite tako, da hitrost in razdaljo namesto s podatki GPS izračuna s podatki senzorja korakov.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema**.
- 3 Izberite senzor korakov.
- 4 Izberite **Hitrost ali Razdalja**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Notranje**, ko trenirate z izklopljenim GPS-om, običajno v zaprtem prostoru.
 - Izberite **Vedno**, da uporabite podatke senzorja korakov ne glede na nastavitve GPS.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 23*).

- Nastavite velikost kolesa (*Velikost in premer kolesa*, stran 36).
- Odpravite se kolesarit (*Začetek dejavnosti*, stran 1).

Vadba z merilniki moči

- Če si želite ogledati seznam z napravo združljivih senzorjev ANT+ (na primer Vector™), obiščite www.garmin.com/intosports.
- Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo merilnika moči.
- Prilagodite območja moči tako, da se ujemajo z vašimi cilji in sposobnostmi (*Nastavitev območij moči*, stran 8).
- Uporabljajte opozorila o obsegu, ki vas obvestijo, ko dosežete navedeno območje moči (*Nastavitev opozoril*, stran 25).
- Prilagodite polja s podatki o moči (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 25).

Uporaba elektronskih prestavnih ročic

Preden lahko uporabite združljive elektronske prestavne ročice, kot so prestavne ročice Shimano® Di2™, jih morate združiti z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+*, stran 23). Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 25). Ko je senzor v načinu prilagajanje, naprava Forerunner prikazuje trenutne prilagojene vrednosti.

Zavedanje razmer

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

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave Forerunner (*Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express*, stran 32).

tempe

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

Prilagajanje naprave

Prilagajanje seznama dejavnosti

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost, za katero želite prilagoditi nastavitve, nastavite jo kot priljubljeno, spremenite vrstni red prikaza in še več.
 - Izberite **Dodaj programe**, da dodate več dejavnosti ali ustvarite dejavnosti po meri.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

Pripomočke na kolesu pripomočkov lahko prerazporedite, jih odstranite ali dodate nove.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

5 Izberite **Dodaj pripomočke**.

6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

Nastavitve dejavnosti

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

Držite , izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

Razdalja v 3D: izračuna prepotovano razdaljo s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh.

Hitrost v 3D: izračuna vašo hitrost s spremembo nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh (*Hitrost in razdalja v 3D*, stran 26).

Barva za poud.: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo ali navigacijo za dejavnost.

Samodejni vzpon: omogoča napravi, da samodejno zazna spremembe nadmorske višine z vgrajenim merilnikom višine.

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® (*Označevanje krogov po razdalji*, stran 25).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost (*Omogočanje Auto Pause*®, stran 26).

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik (*Uporaba samodejnega pomikanja*, stran 26).

Samodejna serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Barva ozadja: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

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

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov*, stran 25).

Urejanje teže: Omogoča, da uporabnik doda in uredi utež, ki jo uporablja med dejavnostjo štetja ponovitev.

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejše pridobivanje položaja (*GPS in drugi satelitski sistemi*, stran 26). Pri uporabi možnosti UltraTrac se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto (*UltraTrac*, stran 26).

Zakleni tipke: zaklene tipke med dejavnostmi z več športi, s čimer se prepreči nenamerno pritiskanje tipk.

Metronom: predvaja zvoke v stalnem ritmu. Tako lahko izboljšate svoje rezultate z vadbo pri hitrejši, počasnejši ali bolj enakomerni kadenci (*Uporaba metronoma*, stran 6).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Cas. om. var. z en.: nastavi časovno omejitev dejavnosti za varčevanje z energijo (*Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo*, stran 26).

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoča, da naprava šteje ponovitve med dejavnostjo vadbe za moč.

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

Ponastavi privzete vrednosti: omogoči ponastavitev nastavitve dejavnosti.

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

Zaznavanje zaveslajev: omogoči zaznavanje zamahov za plavanje v bazenu.

Prehodi: omogoča prehode pri dejavnostih z več športi.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Za vsako dejavnost lahko prikazete, skrijete in spremenite postavitev ter vsebino podatkovnih zaslonov.

1 Izberite **START**.

2 Izberite dejavnost.

3 Držite tipko **≡**.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni**.

6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.

7 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti število podatkovnih polj na podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Izberite polje, da spremenite podatke, prikazane v njem.
- Če želite spremeniti položaj podatkovnega zaslona na kolesu, izberite **Ponovno razvrsti**.
- Če želite podatkovni zaslon odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani**.

8 Po potrebi izberite **Dodaj novo**, da na kolo dodate nov podatkovni zaslon.

Dodate lahko podatkovni zaslon po meri ali pa izberete enega od prednastavljenih podatkovnih zaslonov.

Dodajanje zemljevida dejavnosti

Zemljevid lahko dodate skupini podatkovnih zaslonov v dejavnosti.

1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Podatkovni zasloni > Dodaj novo > Zemljevid**.

Opozorila

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev, izboljšanju zavedanja okolja in navigaciji do cilja. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o območju in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko dosežete določeno višino.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadenca.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Prilagodi	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Višina	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti višine.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja. Oglejte si O območjih srčnega utripa, stran 7 in Izračuni območij srčnega utripa, stran 7 .
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Napajanje	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko raven moči.
Bližina	Dogodek	Nastavite lahko polmer od shranjene lokacije.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zamahov	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

1 Pridržite tipko **≡**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Alarmi**.

6 Izberite možnost:

- Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
- Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.

7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.

9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

1 Zadržite tipko **≡**.

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap**.

6 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti Auto Lap, izberite **Auto Lap**.
- Če želite prilagoditi razdaljo med krogi, izberite **Samodejno razdalja**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitve sistema, stran 27*).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne strani tako, da bodo prikazovale dodatne podatke o krogih (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 25*).

Prilaganje sporočila v opozorilu o krogu

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

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Lap > Opozorilo o krogu**.

6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

7 Izberite **Predogled** (izbirno).

Omogočanje Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Auto Pause**.

6 Izberite možnost:

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko vaš tempo ali hitrost pade pod določeno vrednost, izberite **Po meri**.

Omogočanje samodejnega vzpona

S funkcijo samodejnega vzpona lahko samodejno zaznate spremembe nadmorske višine. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so plezanje, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejni vzpon > Stanje > Vkllop**.

6 Izberite možnost:

- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med tekom, izberite **Zaslon za tek**.
- Če želite ugotoviti, kateri podatkovni zaslon bo prikazan med plezanjem, izberite **Zaslon za vzpon**.
- Izberite **Preobrni barve**, da preobrnete barve zaslona pri spreminjanju načinov.
- Če želite nastaviti razmerje vzpona glede na čas, izberite **Navpična hitrost**.

- Če želite nastaviti, kako hitro naprava spreminja načine, izberite **Preklop načina**.

Hitrost in razdalja v 3D

Nastavite lahko hitrost in razdaljo v 3D za izračun hitrosti ali razdalje s spremembami nadmorske višine in vodoravnega premikanja po tleh. Uporabite jo lahko pri dejavnostih, kot so smučanje, plezanje, navigacija, pohodništvo, tek in kolesarjenje.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

1 Zadržite tipko .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Samodejno pomikanje**.

6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za več informacij o GPS-u obiščite www.garmin.com/aboutGPS.

1 Držite .

2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **GPS**.

6 Izberite možnost:

- Če želite omogočiti privzeti satelitski sistem GPS, izberite **Običajno (samo GPS)**.
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).
- Če želite, da se točke sledi in podatki senzorjev zabeležijo manj pogosto, izberite UltraTrac (*UltraTrac, stran 26*).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 26*).

GPS in drugi satelitski sistemi

Privzeta nastavitve satelitskega sistema je GPS. Možnosti GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO zagotavljata boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja. Če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

UltraTrac

Funkcija UltraTrac je nastavev GPS-a, ki beleži točke sledi in podatke senzorja manj pogosto. Če omogočite funkcijo UltraTrac, se podaljša življenjska doba baterije, vendar poslabša kakovost zabeleženih dejavnosti. Funkcijo UltraTrac uporabite za dejavnosti, ki potrebujejo daljšo življenjsko dobo baterije in za katere so pogoste posodobitve podatkov senzorja manj pomembne.

Nastavitve časovne omejitve za varčevanje z energijo

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadb, na primer, ko čakate na začetek tekme. Držite tipko , izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti. Če želite prilagoditi nastavitve časovne omejitve za dejavnost, izberite **Cas. om. var. z en..**

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

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

Odstranitev dejavnosti ali programa

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama priljubljenih, izberite **Odstrani iz priljubljenih**.
 - Če želite dejavnost odstraniti s seznama programov, izberite **Odstrani**.

Nastavitve GroupTrack

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > GroupTrack**.

Na zemljevidu: omogoči ogled povezav na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Vrste dejavnosti: omogoči, da izberete vrste dejavnosti, ki so prikazane na zaslonu z zemljevidom med sejo GroupTrack.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Prilagajanje videza ure

Preden aktivirate videz ure Connect IQ, ga namestite iz trgovine Connect IQ (*Funkcije Connect IQ, stran 19*).

Prilagajate lahko videz ure in prikazane informacije ali nameščen naložen videz ure Connect IQ.

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite **UP** ali **DOWN**, če želite predogled možnosti videza ure.
- 4 Izberite **Dodaj novo**, če se želite pomakniti po dodatnih predhodno naloženih videzih ure.
- 5 Izberite **START > Uporabi**, če želite aktivirati predhodno naložen videz ure ali nameščen videz ure Connect IQ.
- 6 Če uporabljate predhodno naložen videz ure, izberite **START > Prilagodi**.
- 7 Izberite možnost:
 - Za spreminjanje sloga števil v analognem videzu ure izberite **Številčnica**.
 - Za spreminjanje stila kazalcev v analognem videzu ure izberite **Kazalci**.
 - Za spreminjanje sloga števil za digitalni videz ure izberite **Postavitev**.
 - Za spreminjanje sloga sekund v digitalnem videzu ure izberite **Sekunde**.
 - Za spreminjanje podatkov, prikazanih v videzu ure, izberite **Dodatni podatki**.
 - Za dodajanje ali spreminjanje barve poudarjanja za videz ure izberite **Barva za poud.**
 - Za spreminjanje barve ozadja izberite **Barva ozadja**.
 - Če želite shraniti spremembe, izberite **Končano**.

Nastavitve sistema

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Sistem**.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Čas: prilagodi nastavitve časa (*Nastavitve časa, stran 27*).

Osvetlitev: prilagodi nastavitve osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona, stran 27*).

Zvoki: nastavi zvoke naprave, kot so toni tipk, opozorila in vibriranje.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti. Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko običajno spite, uporabite možnost Čas spanja. Čas, ko običajno spite, lahko nastavite v svojem računu Garmin Connect.

Bližnjične tipke: omogoča dodelitev bližnjic tipkam naprave (*Prilagoditev bližnjičnih tipk, stran 28*).

Samod. zaklep.: omogoča samodejno zaklepanje tipk, s čimer se prepreči nenamernega pritiskanja tipk. Če želite, da se tipke zaklenejo med dejavnostjo z merjenjem časa, uporabite možnost Med dejavnostjo. Če želite, da se tipke zaklenejo, ko ne beležite dejavnosti z merjenjem časa, uporabite možnost Ne med dejavnostjo.

Enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi (*Spreminjanje merskih enot, stran 28*).

Formatiraj: nastavi splošne oblikovne možnosti, na primer tempo in hitrost, ki sta prikazana med dejavnostmi, začetek tedna ter obliko zapisa geografskega položaja in referenčni sistem.

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Možnost beleženja Vsako sekundo omogoča podrobnejše beleženje dejavnosti, vendar z njo morda ne boste mogli zabeležiti celotnih dejavnosti, ki trajajo dlje časa.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi privzete vrednosti: omogoča ponastavitve uporabniških podatkov in nastavitve (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 31*).

Posod. pr. opr.: omogoča nalaganje posodobitev programske opreme z uporabo Garmin Express.

Nastavitve časa

Držite tipko  in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi, da naprava prikazuje čas v 12-urni, 24-urni ali vojaški obliki zapisa.

Nastavitev časa: Nastavi časovni pas naprave. Možnost Samodejno nastavi časovni pas samodejno na podlagi položaja GPS.

Čas: če je nastavljen na Ročno, lahko spreminjate uro.

Alarmi: omogoča, da nastavite opozorila na vsako uro ali da opozorila o sončnem vzhodu in zahodu nastavite tako, da se predvajajo določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom ali zahodom.

Sinhronizacija z GPS-om: omogoča, da čas ročno sinhronizirate z GPS-om, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas.

Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona

- 1 V videzu ure pridržite tipko .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Med dejavnostjo**.
 - Izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob pritiskanju tipk, izberite **Tipke**.
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi ob opozorilih, izberite **Alarmi**.

- Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate zapestje, da bi pogledali na napravo, izberite **Gib**.
- Če želite nastaviti čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona, izberite **Premor**.
- Če želite nastaviti svetlost osvetlitve zaslona, izberite **Svetlost**.

Prilagoditev bližnjičnih tipk

Delovanje ob držanju posameznih tipk in kombinacije tipk lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Bližnjične tipke**.
- 3 Izberite tipko ali kombinacijo tipk, katerih delovanje želite prilagoditi.
- 4 Izberite funkcijo.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 V videzu ure držite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Ura

Ročna nastavev časa

- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Nastavev časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavljanje alarma

Nastavite lahko do deset različnih alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se oglasi le enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka > Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro alarma.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite, kdaj naj se alarm ponovi (izbirno).
- 5 Izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila (izbirno).
- 6 Izberite **Osvetlitev > Vklop**, da pri alarmu vklopite osvetlitev zaslona.
- 7 Izberite **Oznaka**, nato pa izberite opis alarma (izbirno).

Brisanje alarma

- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ura > Budilka**.
- 3 Izberite alarm.
- 4 Izberite **Izbriši**.

Vklop odštevalnika

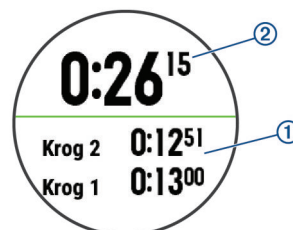
- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ura > Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Če je treba, izberite **Zaženi znova > Vklop**, da samodejno znova zaženete časovnik, ko poteče.
- 5 Po potrebi izberite **Zvoki** in nato izberite vrsto obvestila.
- 6 Izberite **Zaženi časovnik**.

Uporaba štoparice

- 1 Na katerem koli zaslonu pridržite tipko **LIGHT**.
- 2 Izberite **Štoparica**.

OPOMBA: ta element boste morda morali dodati v meni upravljalnih elementov (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 18*).

- 3 Izberite **START**, da zaženete časovnik.
- 4 Izberite **↺**, da ponovno zaženete časovnik kroga ①.



Skupni čas štoparice ② se meri še naprej.

- 5 Izberite **START**, da zaustavite oba časovnika.
- 6 Izberite možnost.
- 7 Zabeležen čas shranite kot dejavnost v svoji zgodovini (izbirno).

Nastavev opozoril ure

- 1 V videzu ure pridržite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ura > Alarmi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim zahodom, izberite **Do sončnega zahoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja določeno število minut ali ur pred dejanskim sončnim vzhodom, izberite **Do sončnega vzhoda > Stanje > Vklop**, nato pa izberite **Čas** in vnesite čas.
 - Če želite opozorilo nastaviti tako, da se predvaja vsako uro, izberite **Vsako uro > Vklop**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 V videzu ure držite tipko **≡**.
- 2 Izberite **Ura > Sinhronizacija z GPS-om**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 31*).

Daljinski upravljalnik za VIRB

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

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 24*).

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB v napravi Forerunner v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite **START**.

5 Izberite možnost:

- Če želite posneti videoposnetek, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
- Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.
- Če želite nehati snemati video, izberite **STOP**.
- Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.
- Če želite spremeniti nastavitve videoposnetkov in fotografij, izberite **Nastavitve**.

Upravljanje športne kamere VIRB med dejavnostjo

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavev daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priručnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 24*).

1 Vključite kamero VIRB.

2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v napravi Forerunner v prikazu ure izberite **UP** ali **DOWN**.

3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.

Ko je povezava s kamero vzpostavljena, se k programom dejavnosti samodejno doda podatkovni zaslon kamere VIRB.

4 Če si želite med dejavnostjo ogledati podatkovni zaslon kamere VIRB, izberite tipko **UP** ali **DOWN**.

5 Pridržite tipko **≡**.

6 Izberite **Daljinski upravljalnik za VIRB**.

7 Izberite možnost:

- Če želite kamero upravljati s časovnikom dejavnosti, izberite **Nastavitve > Vkl./izkl. časovnika**.
OPOMBA: snemanje videa se samodejno zažene in ustavi, ko zaženete in ustavite dejavnost.
- Če želite kamero upravljati z možnostmi menija, izberite **Nastavitve > Ročno**.
- Če želite ročno posneti video, izberite **Začni snemanje**.
Na zaslonu naprave Forerunner se pojavi časovnik videa.
- Če želite med snemanjem videoposnetka posneti fotografijo, izberite **DOWN**.
- Če želite ročno ustaviti snemanje videa, izberite **STOP**.
- Če želite fotografirati, izberite **Zajemi fotografijo**.

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na napravi.



2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.

3 Napravo popolnoma napolnite.

Specifikacije

Specifikacije naprave Forerunner

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo v načinu ure	Do 2 tedna z merjenjem aktivnosti, obvestili pametnega telefona in merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas z baterijo v načinu dejavnosti	Do 24 ur v načinu GPS in z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Čas napajanja z baterijo v načinu UltraTrac	Do 60 ur. Do 50 ur z merjenjem srčnega utripa na zapestju
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in protokoli brezžičnih omrežij	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth Brezžična tehnologija Wi-Fi
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Specifikacije merilnika HRM-Swim in specifikacije merilnika HRM-Tri

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

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki,

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

alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

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

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

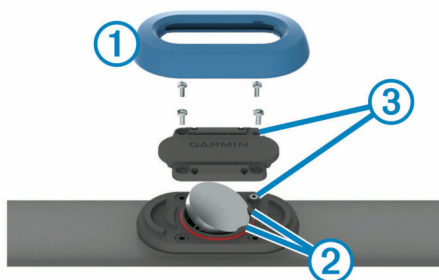
- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

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

- 1 Z modula merilnika srčnega utripa snemite manšeto ①.



- 2 Z majhnim izvijačem Phillips (00) odvijte štiri vijake na sprednji strani modula.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Novo baterijo vstavite pod plastična jezička ②, pri čemer mora biti pozitivna stran obrnjena navzgor.

OPOMBA: ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

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

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

OPOMBA: ne privijte preveč.

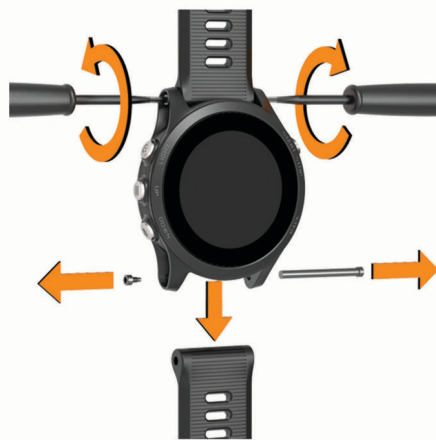
- 7 Namestite manšeto.

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

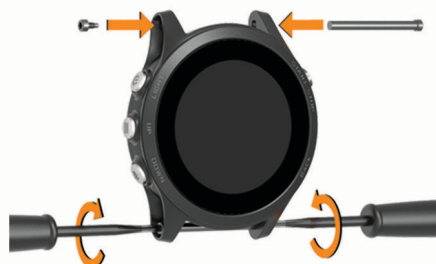
Zamenjava paščkov

Paščke lahko zamenjate z novimi paščki Forerunner ali združljivimi paščki QuickFit™.

- 1 Z izvijačema odvijte zatiča.



- 2 Odstranite zatiča.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite namestiti paščke Forerunner, poravnajte nova paščka in z izvijačema vstavite zatiča nazaj.
 - Če želite namestiti paščke QuickFit, vstavite zatiča nazaj in potisnite nova paščka, da se zaskočita.



OPOMBA: preverite, ali je pašček varno pritrjen. Zaskočno zapiralo se mora zaskočiti okoli zatiča na uri.

Odpravljanje težav

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko informacije o napravi, kot so ID enote, različica programske opreme, informacije o predpisih in licenčna pogodba.

- 1 Zadržite tipko
- 2 Izberite **Nastavitve > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

1 Pridržite tipko .

2 V meniju z nastavitvami izberite **Vizitka**.

Posodobitve izdelkov

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

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Nastavitev programa Garmin Express

1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

2 Obiščite www.garmin.com/express.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Pridobivanje dodatnih informacij

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

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

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

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v napravi se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate napravo.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 20*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 19*).

2 Počakajte, da naprava sinhronizira podatke.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Število nadstropij, v katera sem se povzpel, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnostjo, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

1 Pojdite na prosto.

Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.

2 Počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

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

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

Ponovni zagon naprave

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

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

1 Držite  15 sekund.

Naprava se izklopi.

2 Za vklop naprave eno sekundo držite .

Čiščenje uporabnikovih podatkov

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

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

1 Pridržite .

2 Izberite  > **Da**, da izklopite napravo.

3 Za vklop naprave med držanjem tipke  pridržite tipko .

4 Izberite **Da**.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

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

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Držite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Da**.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

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

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

Jezik naprave je napačen

Če ste v napravi nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbirno jezika spremenite.

- 1 Zadržite tipko .
- 2 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in izberite **START**.
- 3 Podrsajte navzdol do predzadnjega elementa na seznamu in izberite **START**.
- 4 Izberite **START**.
- 5 Izberite jezik.

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Forerunner je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V napravi izberite  > **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**.

Podaljševanje trajanja baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona (*Spreminjanje nastavitve osvetlitve zaslona, stran 27*).
 - Zmanjšajte moč osvetlitve.
 - Uporabite način GPS UltraTrac za svojo dejavnost (*UltraTrac, stran 26*).
 - Ko ne uporabljate povezanih funkcij, izklopite Bluetooth (*Povezane funkcije Bluetooth, stran 18*).
 - Če dejavnost začasno ustavite za dlje časa, uporabite možnost za poznejše nadaljevanje (*Zaustavitev dejavnosti, stran 2*).
 - Izklopite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 9*).
 - Uporabite videz ure, ki se ne posodobi vsako sekundo.
Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prilagajanje videza ure, stran 27*).
 - Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 17*).
 - Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®, stran 9*).
 - Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 10*).
- OPOMBA:** merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti in porabljenih kalorij.

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Kako lahko ročno združim senzorje ANT+?

Senzorje ANT+ lahko ročno združite v nastavitvah naprave. Ko senzor prvič povežete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Držite .
- 4 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Preišči vse**.
 - Izberite vrsto senzorja.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

Ali lahko senzor Bluetooth uporabljam skupaj z uro?

Naprava je združljiva z nekaterimi senzorji Bluetooth. Ko senzor prvič povežete z napravo Garmin, morate napravo in senzor združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

- 1 Pridržite tipko .

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

3 Izberite možnost:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite (*Prilaganje podatkovnih zaslonov, stran 25*).

Dodatek

Podatkovna polja

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

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

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

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

% **saturacije kisika v mišicah**: ocenjeni odstotek nasičenosti mišic s kisikom za trenutno dejavnost.

Aerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven aerobne telesne pripravljenosti.

Anerobni TE: učinek trenutne dejavnosti na raven anaerobne telesne pripravljenosti.

Barometrični pritisk: umerjen trenutni tlak.

Baterija senzorja Di2: preostala napolnjenost baterije senzorja Di2.

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

Čas do naslednjega: predviden preostali čas do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Čas gibanja: skupni čas premikanja za trenutno dejavnost.

Čas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Čas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: trenutni čas na odštevalniku.

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

ČAS POTI: predviden preostali čas do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

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

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

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

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

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

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

Cilj Položaj: položaj končnega cilja.

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

ČST kr.: povprečni čas stika s tlemi za trenutni krog.

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

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

Delo: skupno opravljeno delo (moč) v kilojoulih.

Desna faza moči: trenutni kot faze moči za desno nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

Desna FNM: trenutni kot faze najvišje moči za desno nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

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

Dolžina koraka v krogu: povprečna dolžina koraka za trenutni krog.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

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

Enakom. pog.: meritev, kako enakomerno kolesar pritiska na pedali ob vsakem obratu.

GPS: moč satelitskega signala GPS.

Hitr. zam. v kr.: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

Hitr. zav. v z. kr.: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitr. zaves.: plavanje. Število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

HITROST DO CILJA: hitrost, s katero se približujete cilju po načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov v zadnjem krogu: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v zadnjem preplavanem krogu.

Hitrost zavesljajev: veslaški športi. Število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

Hitrost zavesljajev v krogu: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) v trenutnem krogu.

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

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

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

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

Int. povp. srčni utrip: povprečni srčni utrip za trenutni interval plavanja.

Intensity Factor: Intensity Factor™ za trenutno dejavnost.

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

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kombinacija prestav: Trenutna kombinacija prestav iz senzorja položaja prestave.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Leva faza moči: trenutni kot faze moči za levo nogo. Faza moči je območje obrata pedala, na katerem se ustvari pozitivna moč.

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

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

Leva FNM: trenutni kot faze najvišje moči za levo nogo. Faza najvišje moči je kotno območje, na katerem kolesar ustvari največji delež pogonske sile.

Moč: trenutna izhodna moč v vatih.

Moč v krogu: povprečna izhodna moč za trenutni krog.

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

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

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najmanjša višina: najnižja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Največja moč: najvišja izhodna moč za trenutno dejavnost.

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

Največja višina: najvišja nadmorska višina, dosežena od zadnje ponastavitve.

Največji spust: največja hitrost spusta v metrih ali čevljih na minuto od zadnje ponastavitve.

Največji vzpon: največja hitrost vzpona v palcih ali metrih na minuto od zadnje ponastavitve.

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

Napolnjenost baterije: preostanek baterije.

Naslednja točka poti: naslednja točka na načrtovani poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navp. nih. kr.: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutni krog.

Navp. r. do cilja: nadmorska višina med trenutnim položajem in končnim ciljem. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Navpična hitrost do cilja: hitrost vzpona ali spusta glede na vnaprej določeno višino. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

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

Navpično razmerje: razmerje med navpičnim nihanjem in dolžino koraka.

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

Normaliziran zadnji krog: povprečna Normalized Power za zadnji opravljeni krog.

NP: Normalized Power™ za trenutno dejavnost.

NP v krogu: povprečna Normalized Power za trenutni krog.

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

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

P. tempo/500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

PCO: odklik od sredine platforme. Odklik od sredine platforme je mesto na platformi pedala, na katerega deluje sila.

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

Položaj: trenutni položaj glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Pomorska hitrost: trenutna hitrost v vozlih.

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

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

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

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

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

Pov. urav. za 10 s: 10-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Pov. urav. za 30 s: 30-sekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Pov. uravn. časa stika s tl.: povprečna uravnoveženost časa stika s tlemi za trenutno sejo.

Povp. ČST: povprečni čas stika s tlemi za trenutno dejavnost.

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

Povp. hitr. premikanja: povprečna hitrost med premikanjem za trenutno dejavnost.

Povp. hitr. zavesljajev: veslaški športi. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

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

Povp. razd./zav.: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povpr. % najv. srč. utr.: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povpr. l. f. moči: povprečni kot faze moči za levo nogo pri trenutni dejavnosti.

Povpr. navp. nih.: povprečna količina navpičnega nihanja za trenutno dejavnost.

Povpr. razdalja na zavesljaj: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povpr. uravnot. za 3 s: trisekundno premično povprečje uravnoveženosti moči levo/desno.

Povpr. zav./dol.: povprečno število zamahov na dolžino bazena med trenutno dejavnostjo.

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

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečna moč: povprečna izhodna moč za trenutno dejavnost.

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

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

Povprečna moč za 3 s: 3-sekundno premično povprečje izhodne moči.

Povprečna skupna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost, ki vključuje hitrost premikanja in postanke.

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni spust: povprečna navpična razdalja spusta od zadnje ponastavitve.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat Swolf za trenutno dejavnost. Rezultat Swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 3*). Pri plavanju v odprtih vodah se za izračun rezultata Swolf uporabi dolžina 25 metrov.

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zaveslajev: plavanje. Povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povprečni vzpon: povprečna navpična razdalja vzpona od zadnje ponastavitve.

PREDV. ČAS PRIH.: predvideni čas, ko boste dosegli končni cilj (prilagojen lokalnemu času cilja). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Predvideni čas do naslednje: predvideni čas, ko boste dosegli naslednjo točko poti (prilagojen lokalnemu času točke poti). Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Preostala razdalja: preostala razdalja do končnega cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Prestave: sprednja in zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

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

Proga: smer od začetne lokacije do cilja. Progo si lahko ogledate kot načrtovano ali nastavljeno pot. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Raz./zam. v z.kr.: plavanje. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razd. na zaves. kr.: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v trenutnem krogu.

Razd. na zaves. z. kr.: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zamah v zadnjem preplavanem krogu.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja do naslednje: preostala razdalja do naslednje točke poti. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na intervalu: prepotovana razdalja za trenutni interval.

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

Razdalja na zaveslaj: plavanje. Prepotovana razdalja na zamah.

Razdalja na zaveslaj: veslaški športi. Prepotovana razdalja na zamah.

Razmerje prestav: število zob sprednje in zadnje prestave kolesa, ki ga zaznava senzor položaja prestave.

S. vzh.: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Širina/dolžina: trenutni položaj v zemljepisni širini in dolžini ne glede na izbrano nastavitev oblike zapisa položaja.

Skupni hemoglobin: ocenjena skupna količina kisika v mišicah za trenutno dejavnost.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta od zadnje ponastavitve.

Smer: smer od trenutne lokacije do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Smer GPS-a: smer, v katero se premikate, na podlagi satelitskih signalov GPS.

Smer kompasa: smer, v katero se premikate, na podlagi kompasa.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Spredaj: sprednja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

S proge: razdalja v levo ali desno, za katero ste skrenili s prvotne poti potovanja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Spust v krogu: navpična razdalja spusta za trenutni krog.

Spust v zadnjem krogu: navpična razdalja spusta za zadnji prepotovani krog.

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

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

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

Štev. zam. v z. kr.: plavanje. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

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

Število zaveslajev v zadnjem krogu: veslaški športi. Skupno število zamahov v zadnjem preplavanem krogu.

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

Swolf int.: povprečni rezultat Swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat Swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Swolf v krogu: rezultat Swolf v trenutnem krogu.

Swolf v zadnjem krogu: rezultat Swolf v zadnjem preplavanem krogu.

T./500 m v z. kr.: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

Tem./500 m v kr.: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tem. 500m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tem. zav. na zad. dol.: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite uporabljati dosleden vir točnih podatkov o temperaturi, lahko napravo združite s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zad. dolž.: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tlak v okolju: neumerjen okoljski tlak.

Točka poti cilja: zadnja točka na načrtovani poti do cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

TSS: Training Stress Score™ za trenutno dejavnost.

TZ INT: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Učinkovitost navora: meritev, kako učinkovito kolesar poganja.

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

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

Uravnoteženost: trenutna uravnoteženost moči levo/desno.

Uravnoteženost ČST: uravnoteženost časa stika s tlemi med levo in desno nogo pri teku.

Ustavljen čas: skupni čas postankov za trenutno dejavnost.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Višina GPS-a: nadmorska višina trenutne lokacije, izmerjena z napravo GPS.

Vpadni kot: razmerje med prepotovano vodoravno razdaljo in spremembo navpične razdalje.

Vpadni kot cilja: vpadni kot, potreben za spust s trenutnega položaja do nadmorske višine cilja. Za prikaz teh podatkov morate uporabljati navigacijo.

Vrs. zaves. na int.: trenutna vrsta zamahov za interval.

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

Vzpon kr.: navpična razdalja vzpona za trenutni krog.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Vzpon v zad. kr.: navpična razdalja vzpona za zadnji prepotovani krog.

Zadaj: zadnja prestava kolesa iz senzorja položaja prestave.

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

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

Zavesljajev v kr.: veslaški športi. Skupno število zamahov v trenutnem krogu.

Zavesljaji: plavanje. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Zavesljaji: veslaški športi. Skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Ocene FTP

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

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

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

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

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. To ni izčrpen seznam. Obseg kolesa lahko tudi izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795

Velikost gume	Obseg kolesa (mm)
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 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cevasto	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

	Varovalka. Navaja specifikacije ali lokacijo varovalke.
	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimernega odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.

	Izmenični tok. Naprava je primerna za izmenični tok.
	Enosmerni tok. Naprava je primerna samo za enosmerni tok.

Kazalo

A

alarmi **25, 28**
analiza zamaha **4**
Auto Lap **25, 26**
Auto Pause **26**

B

baterija
 podaljševanje **17, 26, 32**
 polnjenje **29**
 zamenjava **30**
bližnjice **18**
brisanje
 osebni rekordi **6**
 vsi uporabniški podatki **20, 31**
 zgodovina **20**

C

cilj **5, 6**
cilji **5, 6**
Connect IQ **19**

Č

čas **28**
 nastavitve **27**
 opozorila **25**
 pasovi in oblike **27**
čas stika s tlemi **12**
časi sončnega vzhoda in zahoda **28**
časovni pasovi **28**
časovnik **1, 2, 10, 19**
 odštevalnik **28**
čiščenje naprave **11, 29, 30**
človek v vodi (ČVV) **22**

D

daljinski upravljalnik za VIRB **28, 29**
Daljinski upravljalnik za VIRB **28**
dejavnosti **1, 2, 24, 27**
 po meri **2, 21, 24**
 shranjevanje **2**
 začetek **1, 21**
deskanje na snegu **3**
dinamika teka **12, 13**
dodatna oprema **23, 24, 31, 32**
dolžina koraka **12**
dolžine **3**

G

Galileo **26**
Garmin Connect **4, 5, 16–21**
 shranjevanje podatkov **20**
Garmin Express **19, 31**
 posodabljanje programske opreme **31**
glavni meni, prilagajanje **24**
GLONASS **26, 27**
GPS **1, 26, 27**
 nastavitve **26**
 signal **31**
GroupTrack **19, 27**

H

hitrost **26**

I

ID naprave **30**
ikone **1**
intervali **3**
 vadbe **5**
izmenjava podatkov **7**

J

jezik **27**
jumpmaster **3**

K

kadenca **6, 12**
 opozorila **25**
 senzorji **23**

kalorija, opozorila **25**
kartica z rezultati **4**
koledar **5**
kolesarski senzorji **23**
kompas **22**
 nastavitve **22**
koordinate **22**
krivulja **4**
krogi **1**

L

laktatni prag **13, 16**
LiveTrack **19**
lokacije **22**
 brisanje **21**
 shranjevanje **21**
 urejanje **21**

M

meni **1**
meni upravljalnih elementov **18**
menjava baterije **30**
menstruacijski cikel **9**
merilnik opravljene poti **4, 20**
meritve **4**
merjenje aktivnosti **8, 9**
merjenje razdalje udarca **4**
merske enote **28**
metronom **6**
minute intenzivnosti **8, 31**
MOB **22**
moč **13**
 merilniki **16, 36**
 metrov **24**
 območja **8**
 opozorila **25**

N

na začetek, navigacija **21**
način ure **26**
načrtovane poti **22**
najvišji VO2 **13–15, 36**
nastavitve **9, 22, 24, 27, 28, 31**
nastavitve sistema **27**
nastavitve smeri **22**
navigacija **21, 22, 25**
 na začetek **21**
 Poglej in pojdi **22**
 ustavljanje **22**
navpično nihanje **12, 13**
navpično razmerje **12, 13**

O

območja
 čas **28**
 srčni utrip **7**
 vklop/izklop **8**
obremenitev pri vadbi **13, 15**
obvestila **17**
odpravljanje težav **9, 11, 13, 17, 31, 32**
odseki **6**
odštevalnik **28**
opozorila **22, 25, 26, 28**
 srčni utrip **10**
osebni rekordi **6**
 brisanje **6**
osvetlitev zaslona **1, 27**

P

pametni telefon **17, 19, 32**
 programi **17–19**
 združevanje **16, 32**
paščki **30**
plavanje **3, 10, 11**
podatki
 deljenje **7**
 prenašanje **19, 20**
 shranjevanje **11, 20**
 strani **25**
podatkovna polja **19**
pogled na zelenico, lokacija zastavice **4**

Poglej in pojdi **22**
polnjenje **29**
ponastavitev naprave **31**
ponovni zagon naprave **31**
posodobitve, programska oprema **19, 32**
poteki poti, predvajanje **4**
predviden končni čas **15**
predvidevanje tekem **13**
prenos podatkov **19**
prilagajanje naprave **18, 25, 28**
priljubljene **24**
pripomočki **9, 10, 17–19**
pripravljenost **15**
profil uporabnika **7**
profili **1**
 dejavnost **1, 2**
 uporabnik **7**
proge **21, 22**
 izbiranje **4**
 nalaganje **21**
 predvajanje **4**
 ustvarjanje **21**
programi **18, 19**
 pametni telefon **16**
programska oprema
 licenca **30**
 posodabljanje **19, 31, 32**
 različica **30**

R

raven stresa **13**
razdalja **26**
 opozorila **22, 25**
razširjeni zaslon **7**
regeneracija **13, 14**
rezultat swolf **3**

S

samodejni vzpon **26**
samodejno pomikanje **26**
satelitski signali **26, 31**
senzor hitrosti in kadence **23**
senzor korakov **23**
senzorji ANT+ **23, 24**
 združevanje **23, 32**
senzorji Bluetooth, združevanje **32**
shranjevanje dejavnosti **1, 2, 10**
sledenje dejavnostim **8**
sledi **22**
smučanje
 alpsko **3**
 deskanje na snegu **3**
specifikacije **29**
srčni utrip **1, 9**
 merilnik **9–11, 13, 14, 30**
 območja **7, 13, 20**
 opozorila **10, 25**
 združevanje senzorjev **9, 10**
stanje pripravljenosti **8**
stanje vadbe **13, 14**
stanje zmogljivosti **1, 13, 15, 16**
statistični podatki o zdravju **9**
statistika **4**

Š

športnik celo življenje **8**
štoparica **28**

T

tehnologija Bluetooth **1, 17, 18, 32**
tekalna steza **2**
tekmovanje **6**
tempe **24, 32**
temperatura **24, 32**
tipke **1, 18, 27–29**
točke poti, projekcija **21**
TracBack **2, 21**
Training Effect **13, 15**
trening, načrti **4**

U

učinek na telo **15**
UltraTrac **26**
uporabniški podatki, brisanje **20**
upravljanje glasbe **18**
ura **1, 28**
USB **32**
 prekinitev povezave **20**

V

vadba **1, 5, 6, 18**
 načrti **5**
vadba v zaprtih prostorih **2, 23**
vadba za triatlon **2, 3**
vadbe **3–5**
 nalaganje **4**
več športov **2, 3, 20**
velikost bazena **10**
velikosti koles **36**
videzi ure **19, 27**
Virtual Partner **5, 6**
vreme **18**
vzpostavljanje povezave **17**

W

Wi-Fi **32**
 vzpostavljanje povezave **19**

Z

zaslon **27**
zavesljaji **3**
zavoj **4**
združevanje **17**
 pametni telefon **16, 32**
 senzorji ANT+ **9, 10, 23, 32**
 senzorji Bluetooth **32**
združevanje senzorjev ANT+ **23**
zemljevid **22**
zemljevidi **22, 25**
 brskanje **22**
 navigacija **21, 22**
zgodovina **10, 19, 20**
 brisanje **20**
 pošiljanje v računalnik **20**
zvoki **6, 28**

